INTROSPECTIV

STEFANIE STAHL

Vindecarea copilului interior



Renunță la tiparele care aduc nefericire

și acceptă-te așa cum ești

INTROSPECTIV

STEFANIE STAHL

Vindecarea copilului interior



Renunță la tiparele care aduc nefericire
și acceptă-te așa cum ești

INTROSPECTIV
DEZVOLTARE PERSONALĂ

Evoluția începe de la cunoașterea de sine. Prin lectură, pornim într-o călătorie înspre sine, pentru ca apoi să găsim starea de împăcare și echilibrul interior. *Introspectiv* își propune să ofere cititorului cărți-reper din domeniile spiritualității, psihologiei și dezvoltării personale.

Copilul din tine trebuie să-și găsească adăpostul

Modele de personalitate

Copilul-umbră și copilul-lumină

Cum se dezvoltă copilul din noi

STEFANIE STAHL

Vindecarea copilului interior

Renunță la tiparele care aduc nefericire și acceptă-te așa cum ești

Traducere din limba germană de
CORA RADULIAN

LITERA
București
2019

Das Kind in dir muss Heimat finden Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme

Stefanie Stahl

INTROSPECTIV®

Introspectiv este parte

a Grupului Editorial Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România

tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteţi vizita pe

www.litera.ro

Vindecarea copilului interior

Renunță la tiparele care aduc nefericire și acceptă-te așa cum ești

Stefanie Stahl

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactori: Mihnea Gafița, Carmen Vasile

Corector: Sabrina Florescu

Copertă: Ana-Maria Gordin Marinescu

Tehnoredactare și prepress: Gabriela Anghel

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

STAHL, STEFANIE

Vindecarea copilului interior: renunță la tiparele care aduc nefericire și acceptă-te așa cum ești / Stefanie Stahl; trad. din lb. germană de Cora Radulian. – București: Litera, 2019

Isbn 978-606-33-3835-9

Isbn EPUB 978-606-33-4271-4

I. Radulian, Cora (trad.)

159.9

Prietenelor și prietenilor mei

Cele mai multe umbre din viața noastră apar din cauză că stăm noi înșine în calea luminii.

Ralph Waldo Emerson

Copilul din tine trebuie să-și găsească adăpostul

Orice om are nevoie de un spațiu unde să se simtă protejat, în siguranță și dorit. Orice om tânjește după un loc unde să se poată destinde și unde să se poată simți el însuși. În cazul ideal, casa părintească a fost un asemenea loc. Dacă ne-am simțit acceptați și iubiți de părinții noștri, atunci am avut un cămin cald. Casa noastră era acel „acasă" după care tânjește orice om: un sălaș care îți încălzește inima. Fiecare dintre noi interiorizează aceste sentimente de iubire și acceptare încă din copilărie, sub forma unei surse de energie pozitivă, ce ne însoțește și după ce am ajuns la maturitate: ne simțim ocrotiți în societate și în viața particulară. Avem încredere în noi și le putem oferi încredere și celor din jur. Se vorbește chiar despre o încredere vitală. Această formă de încredere este ca o oază aflată în noi înșine care ne oferă sprijin și protecție interioară.

Nu puțini oameni asociază însă amintiri urâte sau chiar traumatice cu perioada copilăriei lor. Unii au avut o copilărie nefericită, dar și-au reprimat aceste experiențe. Abia dacă își mai amintesc de ele. Alții, dimpotrivă, cred că au avut o copilărie „normală" sau chiar „fericită", ceea ce, la o privire mai atentă, se dovedește a fi o autoamăgire. Dar, chiar dacă experiențele de nesiguranță sau respingere din copilărie au fost reprimate ori s-au redus odată cu maturitatea, se vede că, în viața de zi cu zi, încrederea vitală a acestor oameni nu e prea dezvoltată. Aceștia au probleme legate de încrederea în forțele proprii, se îndoiesc de faptul că partenerul, șeful sau noua cunoștință îi place cu adevărat și că sunt doriți. Nici ei nu se plac prea mult, sunt foarte nesiguri și au adesea dificultăți în a relaționa. Nu au reușit să-și dezvolte încrederea vitală și, de aceea, simt în mică măsură că au parte de sprijin interior. Își doresc, în schimb, ca toți ceilalți să le transmită un sentiment de siguranță, protecție, căldură și adăpost. Își caută refugiu în partener, în colegi, pe terenul de fotbal sau la magazin și sunt mereu dezamăgiți când ceilalți oameni le dau, în cel mai bun caz, sporadic senzația că au un cămin. Acești oameni nu observă că se află prinși într-o capcană: cel care nu are un sălaș interior nu-l va găsi nici în afară.

Când vorbim despre aceste experiențe întipărite din copilărie, care, pe lângă moștenirea noastră genetică, ne influențează foarte puternic ființa și încrederea în forțele proprii, atunci vorbim despre o parte a personalității numită în psihologie „copilul interior". Copilul interior este suma experiențelor noastre, bune și rele, întipărite în copilărie, pe care le-am trăit alături de părinții noștri și de alte persoane

importante. Nu ne mai amintim conștient majoritatea acestor experiențe. Ele sunt însă întipărite în subconștientul nostru. De aceea, copilul interior este o parte importantă a subconștientului nostru. Este influențat de fricile, grijile și dificultățile pe care le-am resimțit în copilărie și, în același timp, este suma experiențelor pozitive trăite în copilărie.

La maturitate însă, experiențele negative ce și-au lăsat urmele asupra noastră sunt adesea cele care ne produc dificultăți. Copilul din noi face multe pentru a nu mai retrăi ofensele și rănile pe care le-a adunat în copilărie. În paralel, tânjește în continuare să i se împlinească dorințele de siguranță și recunoaștere care în copilăria lui s-au manifestat prea puțin timp. Temerile și dorințele noastre acționează în fundalul conștiinței. Pe plan conștient, suntem adulți independenți, care își croiesc singuri drum în viață. Pe plan inconștient, copilul din noi ne influențează decisiv percepția, simțirea, gândirea și acțiunile mult mai mult decât o face rațiunea noastră. S-a demonstrat științific că subconștientul este o instanță psihică extrem de puternică, el cuprinzând experiențele și acțiunile noastre până în proporție de 80–90%.

Acest lucru poate fi explicat printr-un exemplu: Michael are mereu accese de furie când partenera lui de viață, Sabine, uită un lucru important pentru el. Recent, a uitat să-i cumpere ciocolata preferată, iar el, efectiv, a explodat de furie. Sabine a rămas șocată – pentru ea era doar o ciocolată, pentru Michael, părea că lumea se sfârșise. Ce s-a întâmplat?

Michael nu-și dă seama că, de fapt, copilul din el simte că Sabine nu e suficient de atentă la el și nu-l respectă îndeajuns atunci când aceasta uită să-i cumpere ciocolata preferată. El nu știe că motivul furiei sale exagerate nu este Sabine sau ciocolata uitată, ci o rană din trecut ascunsă adânc în el, respectiv faptul că mama sa nu i-a luat în serios dorințele în copilărie. Din păcate, Sabine a pus sare pe rană omițând ciocolata. Însă, pentru că Michael nu e conștient de legătura dintre experiența avută cu mama lui și reacția lui față de Sabine, are un control redus asupra sentimentelor și comportamentelor sale. Cearta legată de ciocolată nu e singurul conflict de acest gen în relația lor. Michael și Sabine se ceartă adesea din motive banale, pentru că nici unul dintre ei nu e conștient de ceea ce se petrece *cu adevărat*. Pentru că și Sabine, la fel ca Michael, e tributară copilului din ea. Copilul din ea este foarte sensibil la critici și acționează ca atare pentru că, în trecut, rareori își putea mulțumi părinții. Atunci, ea se simte mică și neînsemnată și reacționează în consecință, arătându-se ofensată și rănită. Uneori, amândoi se gândesc că ar fi

mai bine să se despartă, fiindcă se ceartă frecvent pentru nimicuri și se rănesc reciproc, foarte profund, prin aceste certuri.

Dacă ar putea observa nostalgiile și rănile copiilor din ei, ar putea face schimb de idei pe acest subiect, în loc să se certe, aparent din cauza ciocolatei uitate sau a criticii excesive. Atunci ei s-ar înțelege, cu siguranță, mult mai bine și s-ar apropia mai mult unul de celălalt, în loc să se atace reciproc.

În schimb, inconștientul și copilul interior nu sunt motivele conflictelor numai în relațiile de cuplu. În cadrul multor conflicte – dacă sunt cunoscute conexiunile –, se poate vedea că, de fapt, conflictul nu e declanșat de doi adulți cu o conștiință de sine solidă, ci de copiii din fiecare dintre ei, care se ceartă. De exemplu, atunci când angajata reacționează la critica șefului dându-și demisia. Sau când un om de stat îi răspunde printr-un atac militar unui alt om de stat, care i-a încălcat granițele teritoriale. Ignorarea copilului interior face ca mulți oameni să fie nemulțumiți de ei și de viața lor, declanșează conflicte interumane și determină adesea escaladarea necontrolată a acestora.

Însă nici oamenii a căror copilărie a fost preponderent fericită și care au obținut acest sentiment fundamental de încredere nu trec, de regulă, prin viață totalmente lipsiți de griji și de probleme. Chiar și copiii lor interiori au anumite cicatrici. Asta pentru că nu există părinți perfecți, nici copilărie perfectă. Și aceștia au preluat de la părinți, pe lângă calități, și moșteniri mai grele, care le pot cauza probleme mai târziu în viață. Poate că aceste probleme nu sunt la fel de vizibile precum accesele de furie ale lui Michael. Poate că unora le vine greu să se încreadă în oameni din afara propriei familii. Sau altora nu le place să ia decizii importante. Sau alții preferă să se complacă în mediocritate, în loc să se arunce în viață plini de curaj. În fiecare dintre cazurile menționate, experiențele negative întipărite în noi din copilărie ne limitează, ne împiedică dezvoltarea și ne afectează relațiile.

În cele din urmă, e valabil pentru toți oamenii: abia când facem cunoștință cu copilul din noi și ne împrietenim cu el ne vom da seama ce năzuințe și răni profunde avem în noi. Atunci putem să acceptăm această parte rănită a sufletului nostru și o putem vindeca, într-o anumită măsură. Astfel încrederea în noi înșine poate crește, iar copilul din noi își va găsi, în fine, un refugiu. Dacă pornim de la această ipoteză, putem să ne modelăm relațiile cu alții astfel încât să fie mai pașnice, mai prietenoase și mai fericite. Și tot ea este temeiul distanțării noastre din relațiile care nu ne fac bine sau chiar ne fac rău.

Această carte își propune să te ajute să-ți cunoști și să te împrietenești cu copilul

tău interior. Te va ajuta să renunți la vechile tipare, care te-au condus în mod repetat în fundături și ți-au adus nefericirea. Îți va arăta cum să găsești, în schimb, atitudini și comportamente utile, cu ajutorul cărora îți poți modela viața și relațiile, care vor deveni astfel mult mai fericite.

Mă adresez direct „ție": Folosind pronumele „tu", se reduce distanța existentă în mod normal între autor și cititor. Aceasta este intenția mea când folosesc în carte adresarea la persoana a doua singular. Copilul interior din noi reacționează atunci când i te adresezi direct cu „tu". Nu și cu „dumneavoastră".

Modele de personalitate

La prima vedere, problemele noastre îi par adesea confuze și greu de soluționat conștientului nostru. De asemenea, uneori ne vine greu să înțelegem acțiunile și sentimentele altor oameni. Nu avem perspectiva corectă – nici în privința noastră, nici într-a celorlalți. Totuși, psihicul uman nu e chiar atât de complicat. Mai simplu spus, poate fi împărțit în diverse părți ale personalității. Există prin urmare părți copilărești în noi și părți adulte, și există un plan conștient și un plan inconștient ale psihicului nostru. Dacă se cunoaște această structură a personalității, se poate lucra în mod conștient cu ea și astfel vor fi rezolvate multe dintre problemele sale, care înainte păreau irezolvabile. Îți voi arăta, în această carte, cum să procedezi.

Precum am scris deja, „copilul interior" este o metaforă ce cuprinde părțile inconștiente ale personalității noastre, întipărite în noi încă din copilărie. Copilului din noi îi este asociată viața noastră emoțională: teama, suferința, tristețea, furia, dar și bucuria, fericirea și iubirea. Există prin urmare părți pozitive și fericite ale copilului din noi, precum și părți negative și triste. În această carte, ți le voi prezenta și îți voi oferi modalități de lucru pentru fiecare dintre ele.

În paralel, există eul matur, denumit opțional și „adultul interior". În această instanță psihică este cuprinsă înțelegerea noastră înțeleaptă și rațională, deci gândirea noastră. Din perspectiva eului matur, ne putem asuma răspunderi, putem face planuri, acționa în mod prospectiv, putem recunoaște și să înțelege contexte, cântări riscuri, dar ne putem controla, de asemenea, copilul din noi. Eul matur acționează în mod conștient și intenționat.

Sigmund Freud a fost, de altfel, primul care a împărțit personalitatea în diverse instanțe. Ceea ce se numește, în psihologia modernă, copilul interior sau eul din copilărie la el era *Sinele*. Freud a denumit eul adult ca fiind *Eul*, descriind, apoi, și ceea ce înțelegea prin *Supraeu.* Acesta este un fel de instanță morală, care mai poartă denumirea, în psihologia modernă, de „eu parental" sau „critic interior". Când suntem conduși de criticul interior, vorbim cu noi înșine cam așa: „N-o mai face pe prostul! Ești un nimic și nu poți face nimic! Oricum, nu vei reuși asta niciodată!"

Metodele de terapie mai noi, de exemplu, terapia centrată pe scheme cognitive, subîmpart aceste trei instanțe principale – din copilărie, adultă și parentală – în alte subinstanțe, cum ar fi „copilul interior rănit", „copilul interior voios", „copilul interior furios", „eul punitiv al părinților" și „eul binevoitor al părinților". Și

cunoscutul psiholog hamburghez Schulz von Thun identifică o întreagă serie de subpersonalități existente în om și a consacrat conceptul de „echipă interioară".

Vreau să rămân însă la explicații cât mai simple și pragmatice. Când se lucrează simultan cu mai multe instanțe interioare, lucrurile devin rapid epuizante și alambicate. Iată de ce mă limitez, în această carte, la copilul interior vesel, la copilul interior rănit și la adultul interior. Aceste trei instanțe sunt, din experiența mea, suficiente pentru a-ți rezolva problemele. Înlocuiesc însă conceptele de „copil interior vesel" și „copil interior rănit" prin „copil-lumină" și „copil-umbră". Acestea sunt mult mai frumoase și mai utile. Nu le-am inventat eu, ci vechea mea prietenă și colegă Julia Tomuschat, a cărei carte, intitulată *Das Sonnenkind-Prinzip* [Principiul copilului-lumină], a apărut pe piață în toamna anului 2016, o carte ce merită citită.

Copilul-lumină și copilul-umbră sunt, amândoi, caracteristici ale acelei părți a personalității noastre care desemnează „copilul interior" și reprezintă inconștientul nostru. În sens strict, există doar *un* inconștient, deci *un* copil interior în fiecare dintre noi. În plus, copilul interior nu este întotdeauna un sentiment inconștient. De îndată ce ne îndreptăm atenția asupra lui, devine conștient. Copilul-lumină și copilul-umbră reprezintă, în schimb, stări diferite ale conștiinței. Această diferență este, în primul rând, pragmatică, nu științifică. În experiența mea de mulți ani, în care am lucrat ca psihoterapeută, am conceput o structură de rezolvare a problemelor, care se folosește de metaforele „copil-lumină" și „copil-umbră" și cu care îți poți rezolva aproape toate problemele. Această încadrare este *aproape* valabilă pentru toate greutățile ce *nu țin de tine*. Includ în această categorie, în primul rând, loviturile sorții, cum ar fi boala, moartea unei persoane apropiate, războiul, catastrofele naturale, agresiunea fizică sau abuzul sexual. Pe lângă toate acestea, trebuie adăugat, în mod restrictiv, că și depășirea unor asemenea lovituri ale sorții depinde de personalitatea celui afectat. Oamenilor care se luptau din greu cu copilul-umbră din ei încă dinainte să intervină soarta, le va fi evident mai dificil decât celor ce dispun, mai degrabă, de un temperament de copil-lumină. În acest sens, pot extrage învățături din această carte și oamenii a căror problemă principală este o lovitură a sorții. Cel mai mult vor profita însă cei ale căror probleme sunt „casnice", adică probleme ce țin, în sensul cel mai larg, de sfera propriei răspunderi. Printre acestea se numără problemele din relație, precum și dispozițiile depresive, stresul, teama de viitor, lipsa chefului de viață, atacurile de panică ș.a.m.d., deoarece asemenea probleme sunt exprimate sau se reflectă, în cele din urmă, asupra bagajului copilului-umbră din fiecare.

Copilul-umbră și copilul-lumină

Sentimentele pe care le avem, precum sentimentul eșecului în viață, depind în principal de temperamentul nostru înnăscut și de experiențele noastre din copilărie. O influență importantă o au, în acest caz, *convingerile* noastre inconștiente. Prin convingere se înțelege, în psihologie, un crez profund ancorat, care exprimă o atitudine față de noi înșine sau față de relațiile noastre interumane. Multe convingeri se formează în primii ani de viață, prin interacțiunea dintre copil și persoanele cele mai apropiate acestuia. O convingere interioară poate fi, de exemplu, „Sunt OK!" sau „Nu sunt OK!" De regulă, internalizăm, în cursul copilăriei noastre și după aceea, convingeri deopotrivă pozitive și negative. Convingerile pozitive, cum ar fi: „Sunt OK!", se formează în situațiile în care ne simțim acceptați și iubiți de cele mai importante persoane pentru noi. Ele ne dau putere. Convingerile negative, cum ar fi: „Nu sunt OK!", se formează, dimpotrivă, în situații în care simțim ceva greșit la noi și ne simțim respinși. Acestea ne slăbesc.

Copilul-umbră cuprinde convingerile noastre negative și sentimentele apăsătoare ce rezultă în urma acestor convingeri, cum ar fi tristețea, frica, neajutorarea sau furia. De aici rezultă, în schimb, mecanismele de apărare emoțională pe care le-am dezvoltat pentru a face față acestor sentimente sau pentru a nu le mai simți, în cel mai bun caz. Mecanismele de apărare tipice sunt: retragerea, dorința de armonie, căutarea perfecțiunii, înclinația spre agresivitate și atac sau chiar setea de putere și dorința de a deține controlul. Voi reveni, pe larg, la subiectul

convingeri, sentimente și mecanisme de apărare emoțională. Deocamdată, e suficient să înțelegi că acea parte a sentimentului nostru de încredere în forțele proprii care este afectat și, în consecință, labil este copilul-umbră.

Dimpotrivă, *copilul-lumină* însumează experiențele noastre pozitive și sentimentele bune din noi. Acest concept se referă la tot ceea ce-i face pe copii să fie veseli: spontaneitatea, cheful de aventură, curiozitatea, inconștiența, vitalitatea, dinamismul și cheful de viață. Copilul-lumină este o metaforă pentru partea intactă a încrederii noastre în propriile forțe. Până și oamenii care au de dus un bagaj foarte greu din copilărie au părți sănătoase în personalitatea lor. Și în viața lor există situații în care nu reacționează excesiv, și ei cunosc momente în care sunt veseli, curioși, jucăuși – în care deci se ivește copilul-lumină. Bineînțeles, la oamenii care au, în urma lor, o copilărie foarte apăsătoare, copilul-lumină iese la iveală mult prea rar. De aceea, în cartea de față, îi vom cere copilului-lumină, în mod deosebit, să-l

încurajeze pe copilul-umbră din noi, pentru ca acesta din urmă să se simtă băgat în seamă și să se liniștească, astfel creând suficient spațiu pentru copilul-lumină.

Până acum, a devenit clar, probabil, că partea aferentă copilului-umbră din psihicul nostru este cea care ne creează mereu probleme. Cu precădere atunci când rămâne inconștientă și, astfel, automată. Aș vrea să mai demonstrez o dată acest lucru, în cazul exemplului cu Michael și Sabine. Când Michael își studiază comportamentul cu ochii eului său adult, își dă seama, în general, că adesea reacționează exagerat. De aceea și-a propus de mai multe ori să-și înfrâneze furia. Câteodată, îi reușește acest lucru, dar de cele mai multe ori, nu. Motivul succesului limitat al bunelor lui intenții este acela că adultul din el, adică rațiunea, nu este informată de rănile copilului-umbră. Iată de ce adultul nu poate avea vreo influență asupra copilului-umbră. Rațiunea lui, care este răspunzătoare de gândirea conștientă, înțeleaptă, nu îi controlează sentimentele și comportamentul, care sunt prin urmare determinate de copilul-umbră interior.

Dacă Michael ar vrea să reușească să-și controleze accesele de furie, ar trebui ca el să fie conștient de legătura dintre rănile lui din copilărie, a căror cauză a fost mama sa, și comportamentul Sabinei. Ar trebui să se gândească la felul în care copilul-umbră din el poartă în sine o rană veche, care reîncepe să doară ori de câte ori copilul-umbră e de părere că dorințele lui nu sunt respectate. Din acest moment, adultul din el l-ar putea liniști pe copilul-umbră interior, vorbindu-i astfel: „Ai grijă, doar pentru că Sabine a uitat de ciocolata preferată de tine nu înseamnă că nu te iubește sau că nu îți ia în serios dorințele. Sabine nu este mama ta. Iar Sabine, la fel ca tine, nu e perfectă. Asta înseamnă că și ea poate, și are voie, să uite uneori câte ceva, chiar dacă, întâmplător, e vorba fix de ciocolata ta preferată!" Prin separarea conștientă a copilului-umbră de partea adultă din el, Michael nu ar mai interpreta uitarea ciocolatei ca pe o lipsă de respect și de iubire din partea Sabinei, ci ca pe o scăpare omenească. Prin această mică modificare de percepție nu s-ar mai dezlănțui furia din el. Deci, dacă vrea să-și stăpânească accesele de furie, Michael trebuie să-și îndrepte atenția spre copilul-umbră interior și rănile acestuia. Și mai trebuie să învețe să acționeze în mod conștient din perspectiva eului său adult, binevoitor și circumspect, care poate reacționa prudent și afectuos la impulsurile copilului-umbră, în loc să o facă pe Sabine victima acceselor sale de furie.

Cum se dezvoltă copilul din noi

Părțile de personalitate reprezentate de copilul-lumină și copilul-umbră sunt dezvoltate în principal, chiar dacă nu exclusiv, pe parcursul primilor șase ani de viață. Primii ani de viață sunt foarte importanți pentru dezvoltarea unui om deoarece, în acest interval, se formează structura creierului, cu toate rețelele și conexiunile sale neuronale. Experiențele pe care le avem în această etapă de dezvoltare, alături de cele mai apropiate persoane, se întipăresc, astfel, mai adânc în creierul nostru. Felul în care suntem tratați de părinți devine un șablon al tuturor relațiilor noastre, pe tot parcursul vieții. Din relațiile cu aceștia, învățăm ceea ce trebuie să așteptăm de la noi și de la relaționările noastre interumane. Încrederea în forțele proprii și, totodată, în alți oameni se formează în acești primi ani de viață, și – într-un caz mai puțin fericit – tot acum ia naștere și neîncrederea în ceilalți și în relațiile noastre.

În orice caz, ar trebui să ne ferim să gândim prea mult în alb și negru, deoarece nici o relație părinte–copil nu a fost exclusiv rea sau bună. Chiar dacă am avut o copilărie fericită, în fiecare dintre noi există o parte rănită. Acest lucru este demonstrat chiar de condiția copilului: vine pe lume foarte mic, gol și complet neajutorat. Pentru sugar este de o importanță vitală să găsească o persoană de legătură, care să îl accepte; în caz contrar, moare. Imediat după naștere și în continuare, o perioadă îndelungată, ne aflăm într-o poziție în care suntem cu desăvârșire inferiori și dependenți. De aceea, există în fiecare dintre noi și un copil-umbră, care se simte inferior și mic și care presupune că nu este în regulă. În afară de asta, nici cei mai iubitori părinți nu îi pot îndeplini toate dorințele copilului lor. Inevitabil, trebuie să-i și îngrădească. Mai ales în al doilea an de viață, când micuțul poate

să alerge deja, el este îngrădit de părinți prin multe interdicții și limitări. Copilul e sfătuit permanent să nu strice jucăria, să nu pună mâna pe vaza cu flori, să nu se joace cu mâncarea, să facă la oliță, să fie atent etc. Prin urmare, copilul simte adeseori că face câte ceva greșit, deci că, dintr-un motiv sau altul, „nu este în regulă".

Pe lângă aceste sentimente de inferioritate, majoritatea oamenilor prezintă și stări interioare în care se simt „în regulă" și „valoroși". În copilăria noastră, nu am avut doar experiențe neplăcute, ci și unele plăcute: am avut parte de ajutor, protecție, joacă, distracție și bucurie. De aceea îți voi prezenta și această parte din noi, pe care am denumit-o copilul-lumină.

Situația devine complicată pentru (adevăratul) copil atunci când părinții lui,

copleșiți de educația pe care i-o dau și de grija pe care i-o poartă, țipă la el, îl bat sau îl neglijează. Copiii nu pot judeca dacă acțiunile părinților lor sunt bune sau rele. Din perspectiva copilului, părinții sunt mari și nu greșesc. Atunci când tatăl țipă la copil sau îl bate, cel mic nu gândește că: „Tata nu poate să-și controleze agresivitatea și are nevoie de psihoterapie!", ci justifică loviturile primite prin faptul că el însuși „e un copil rău". Înainte să vorbească, un copil nici nu poate să se gândească la el ca fiind rău, ci simte doar că e pedepsit și că asta, evident, este ceva greșit sau, cel puțin, rău.

Învățăm, în primul rând, prin ceea ce simțim în primii doi ani de viață – dacă suntem sau nu suntem, în esență, doriți. Tot ce ține de îngrijirea sugarului și a copilului se desfășoară la nivel fizic: hrănirea, îmbăierea, înfășarea. Și, foarte important: mângâierea. Prin mângâierea, privirile iubitoare și vocile persoanelor care-l îngrijesc pe copil, acesta își dă seama dacă e dorit pe acest Pământ sau nu. Și pentru că, în primii doi ani de viață, suntem expuși în totalitate acțiunilor părinților noștri, în această perioadă se formează așa-numita încredere vitală sau neîncrederea vitală, deoarece termenul „vital" indică faptul că e vorba despre o experiență existențială foarte profundă. Aceste experiențe se înscriu adânc în memoria corporală. Oamenii cu o încredere vitală dezvoltată simt, pe un plan foarte profund al conștiinței lor, încrederea în forțele proprii, aceasta fiind și premisa fundamentală a capacității de a se încrede în alții. Cei care, dimpotrivă, nu au introiectat acest sentiment simt, pe un plan foarte profund, o stare constantă de nesiguranță și au mai puțină încredere în semenii lor. Când a căpătat încrederea vitală, un om se află adesea în acord cu copilul-lumină. Dacă însă nu a dobândit această formă de funcționare, copilul-umbră va ocupa foarte mult loc în el.

Între timp, s-a putut dovedi, în cadrul unor studii neurobiologice, că acei copii care au resimțit mult stres în primul an de viață, de exemplu, fiind lipsiți de iubire, au, pe tot parcursul vieții lor, un exces de hormoni ai stresului. Asta îi face să fie și la maturitate extrem de expuși față de consecințele acestuia: ei reacționează mai puternic și sunt mai sensibili la factorii de stres, fiind prin urmare oameni mai puțin rezistenți din punct de vedere psihic decât cei a căror copilărie a fost caracterizată preponderent de multă siguranță și ocrotire. Cercetările demonstrează astfel, aflăm că persoanele afectate se identifică adesea cu copilul-umbră din ei.

Dar și următorii ani ai dezvoltării copilului sunt foarte importanți și marcanți și, desigur, asupra noastră au influență și alte persoane importante, în afară de părinți, cum ar fi bunicii, colegii de școală sau profesorii. Aș dori să mă limitez însă la

influența părinților, respectiv a principalelor persoane din jurul nostru, deoarece cartea este, și așa, prea cuprinzătoare. Totuși, dacă experiențele pe care le-ai avut cu cei de-o vârstă cu tine, cu o profesoară sau cu bunica, s-au dovedit deosebit de importante, poți raporta exercițiile din carte și în cazul acestora.

Apelând la rațiunea noastră, adică la eul adult, nu ne putem aminti de primii doi ani de viață, chiar dacă aceștia s-au întipărit în subconștientul nostru. Primele amintiri ale celor mai mulți oameni sunt de la vârsta grădiniței sau de mai târziu. Începând de atunci, ne amintim în mod conștient cum ne tratau mama și tata și ce relații aveam cu ei.

Digresiune. O pledoarie în favoarea conștiinței de sine

Reflecție și *a reflecta* sunt cuvintele preferate ale psihologilor, și asta dintr-un motiv foarte serios: omul care a reflectat își cunoaște motivele, sentimentele și gândurile interioare și le poate pune pe acestea într-un context psiho-logic, în acord cu faptele lui. Pentru că astfel ține sub observație și laturile sale întunecate, le poate controla într-o manieră mai conștientă. Astfel, poate observa la timp, de exemplu, că lipsa de simpatie pe care o resimte pentru o altă persoană are drept cauză mai puțin faptul că aceasta nu ar fi amabilă, ci, mai degrabă, faptul că el însuși este oarecum invidios pe succesul acesteia. Constatând acest lucru, va ajunge, probabil, la concluzia că nu ar fi prea corect să-i facă rău celeilalte persoane. Așadar, are șanse mari să se comporte prietenește și să-și regleze invidia în interior. Tocmai pentru că are acces la sentimentele lui de invidie și de

inferioritate, le poate influența pozitiv, de exemplu, fiind în permanență conștient că și el a realizat deja suficiente în viață și are motive să fie recunoscător. Dacă, dimpotrivă, nu ar fi recunoscut că succesul celuilalt îi zgândăre egoul, asta l-ar fi impulsionat să-l atace pe celălalt – chiar dacă nu ar fi făcut decât să-l denigreze cu mici înțepături – față de terți.

Acest mic exemplu demonstrează că nu ține doar de a găsi soluția pentru problemele tale, ci și de a te comporta conform regulilor societății. Conștiința de sine și reflectarea nu au doar o valoare intrinsecă – au și o valoare socială. În primul rând, sentimentele de neputință și de inferioritate pot fi compensate, dacă nu le înțelegem, printr-o sete de putere și o nevoie exagerată de mărire, manifestate într-un mod intolerabil pe plan social. În special identificarea cu propriul copil-umbră poate conduce la o puternică distorsiune a percepției. Din perspectiva copilului-umbră, partenerul de interacțiune este mereu mai mare decât el, iar această diferență conduce la presupunerea că cel aparent mai puternic are anumite intenții rele, așa cum am văzut deja din exemplul cu Michael și Sabine. Deoarece nu recunoaște legătura dintre rănile lui din copilăria timpurie și furia pe care o resimte, Michael dă vina pe „ignoranța și lipsa de respect" ale Sabinei; în ochii lui, ea devine făptașă, drept care cearta își urmează cursul. Iar în acest caz, e vorba de cearta unui cuplu oarecare. În alte cazuri, mult mai grave, e vorba de oameni de stat, bărbați și femei care, pe baza lipsei lor de autoreflecție și a setei lor de putere ce rezultă de aici, duc după ei popoare întregi la pierzanie.

De aceea, sunt preocupată să le transmit cititorilor și cititoarelor mele că, de fapt,

conștiința de sine nu e doar calea regală prin care se eliberează de problemele lor personale, ci și cea prin care pot deveni oameni mai buni.

La ce trebuie să fie atenți părinții

Am înțeles, până acum, că atât copilul-umbră, cât și copilul-lumină sunt marcați de experiențele pe care le-au avut în cadrul celor mai strânse relații. De aici, în mod logic, rezultă că educația joacă un rol foarte important, legat de faptul că, de obicei, suntem fie conduși de copilul-lumină, care e marcat de încredere în forțele proprii și în ceilalți, fie de copilul-umbră, care este nesigur și neîncrezător față de cei din jurul său.

Bineînțeles că există diverse sfaturi pentru creșterea copiilor, care le arată părinților cum își pot însoți copilul pe parcursul tuturor etapelor copilăriei. Adeseori, apare întrebarea legată de modul de soluționare a conflictelor tipice dintre părinți și copii sau de aducere pe calea cea bună a copiilor cu comportamente nedorite.

Din punctul de vedere al psihologiei, educația cuprinde teme mult mai importante: copiii au nevoi psihice fundamentale. De exemplu, nevoia de apartenență sau nevoia de recunoaștere. Părinții care izbutesc să satisfacă într-o măsură corectă aceste nevoi psihice fundamentale se asigură că din copilul lor va ieși un om cu încredere vitală și deci acesta se va putea încrede în sine și în alții.

Klaus Grawe, cunoscutul cercetător în domeniul psihoterapiei, a studiat aceste nevoi fundamentale și semnificația lor pentru oameni. În această carte mă bazez pe descoperirile lui. În opinia mea, studierea nevoilor psihice fundamentale este o abordare cu care se poate lucra intens, pentru a te înțelege pe tine însuți și copilul-umbră din tine. Astfel, putem rezolva două probleme deodată, cu ajutorul celor patru nevoi psihice fundamentale. Avem, pe de-o parte, un sistem practic, ce îi ușurează oricui înțelegerea propriilor experiențe din copilărie, întipărite în el sau ea și avem un sistem ce ajută la înțelegerea problemelor actuale, în special pentru că rădăcinile acestora ajung, de cele mai multe ori, până în copilărie. Nevoile noastre psihice fundamentale rămân neschimbate pe parcursul vieții – exact precum acelea corporale. Asta înseamnă că, ori de câte ori ne simțim indispuși sau, dimpotrivă, suntem binedispuși, sunt vizate una sau mai multe dintre nevoile noastre fundamentale – psihice și fizice. În cel mai bun caz, avem senzația că nevoile noastre fundamentale sunt satisfăcute – și ne simțim bine. Sau observăm, pe baza stării noastre proaste noastre, că ne lipsește ceva. Cele patru nevoi psihice fundamentale sunt:

•nevoia de *apartenență*;

•nevoia de *autonomie și control*;

•nevoia de *satisfacere a plăcerii*, respectiv de *evitare a neplăcerii*;

•nevoia de *încredere în sine*, respectiv de *recunoaștere.*

Nu știu vreo problemă psihică ce nu are drept cauză afectarea uneia sau a mai multora dintre aceste nevoi fundamentale. Când Michael devine atât de furios pentru că Sabine a uitat să-i cumpere ciocolata preferată, enervarea se produce deoarece simte că nu-i sunt satisfăcute nevoia de încredere sine și nevoia de recunoaștere. Dar nici nevoia de satisfacere a plăcerii, nici nevoia de control nu-i sunt satisfăcute. Ori de câte ori simțim stres, mâhnire, furie sau teamă, sunt în joc nevoile noastre fundamentale. De cele mai multe ori, nu e vorba de o singură nevoie nesatisfăcută, ci sunt mai multe sau poate chiar toate. De exemplu, când suferim din dragoste, nu ne este satisfăcută nevoia de apartenență, dar nici nevoia de control (pentru că nu avem influență asupra iubitului sau a iubitei), nici nevoia de satisfacere a dorințelor și, pe lângă toate acestea, încrederea în noi ne este puternic afectată, din cauza respingerii. Pentru că suntem frustrați pe toată linia, suferința din dragoste ne poate acapara extraordinar de mult și ne poate doborî psihic.

Când îți privești problemele ținând cont de cele patru nevoi psihice fundamentale, cauzele greutăților devin mult mai clare și mai previzibile. Aparent, problemele foarte complicate se reduc la esența lor și, adeseori, atunci se dezvăluie și o soluție a problemelor. Dacă, de exemplu, Michael ar fi conștient de faptul că nu-i sunt satisfăcute nevoia de încredere în forțele proprii și nevoia de recunoaștere, din cauză că Sabine a uitat să-i cumpere ciocolata preferată, ar fi deja cu un pas mai aproape de rezolvarea acestei probleme. Partea nevăzută dintre stimul (ciocolata uitată) și reacție (furie) ar începe să se deslușească puțin. El ar putea observa că se înfurie atât de mult tocmai pentru că nevoia lui de recunoaștere este ignorată. Simplul fapt că recunoaște acest fenomen ar putea duce deja la distanțarea lui de propriul tipar psihic, pentru că l-ar face să se întrebe dacă valoarea lui este *într-adevăr* afectată de faptul că Sabine este uitucă. Răspunsul ar fi, probabil, „nu". În lumina acestui adevăr, data viitoare, el ar putea reacționa ceva mai cumpătat. Dar poate că s-ar întreba și care e cauza reală a sensibilității lui. Această întrebare l-ar face să conștientizeze familiaritatea sentimentului că e neimportant și că-i sunt ignorate nevoile, același din copilărie. I-ar veni în minte anumite situații legate de mama sa și, astfel, ar putea să-și dea seama că nici măcar nu e vorba de relația lui cu Sabine, ci de relația cu mama lui. Astfel, s-ar îndrepta către cunoașterea de sine și spre soluționarea problemei sale.

Cele patru nevoi psihice fundamentale

Înainte să-ți explic în ce fel se poate elibera Michael – sau tu – de vechile tipare, aș dori să detaliez cele patru nevoi fundamentale. Încearcă să-ți dezvolți, în timp ce continui lectura, intuiția legată de cum au fost influențați copilul-umbră și copilul-lumină din tine, raportat la aceste nevoi fundamentale.

Nevoia de apartenență

Nevoia de apartenență ne însoțește de la naștere până la moarte. După cum s-a mai spus, sugarul nu poate supraviețui în absența sentimentului de apartenență. Copiii foarte mici mor dacă li se refuză contactul corporal. Dar și dincolo de îngrijirea fizică, printre nevoile noastre sufletești fundamentale se numără dorința de afiliere, apartenență și comuniune. Nevoia de apartenență joacă un rol important în nenumărate situații, nu doar în relațiile de dragoste și de familie. Astfel, de exemplu, nevoia de apartenență poate fi satisfăcută când ne întâlnim cu prietenii, când petrecem pauza cu colegii, când ne afișăm în public sau când scriem o scrisoare.

Nevoia de apartenență a copilului poate fi ignorată de părinți prin *neglijare*, *respingere* și/sau *abuz*. Spectrul neglijării este foarte larg. În cazurile mai ușoare, un copil se simte neglijat deoarece părinții, altfel iubitori, sunt stresați și suprasolicitați din cauze externe, de exemplu, pentru că o familie are patru copii și foarte puțini bani. În cazurile mai grave, copiii sunt abuzați psihic și/sau fizic de părinții sau de persoanele care îi îngrijesc și care suferă de tulburări psihice.

Când unui copil nu îi e satisfăcută nevoia de apartenență, acest lucru poate avea diverse efecte asupra dezvoltării sale psihice. Desigur, un anumit rol joacă, în acest caz, și gravitatea neglijării suferite în copilărie, dar și predispoziția sufletească a copilului. Interacțiunea acestor factori decide dacă încrederea în sine este afectată puțin ori se ajunge la o tulburare psihică gravă. În majoritatea cazurilor, are de suferit capacitatea de atașament a copilului; odată ajuns la maturitate, copilul evită legăturile strânse, le distruge sau dezvoltă un comportament prin care se agață de partener și devine dependent de acesta și de alți oameni.

Nevoia de autonomie și de siguranță

Pe lângă nevoia de apartenență, copiii au, la fel ca adulții, nevoie de *autonomie*. În cazul celui mic, înseamnă că acesta nu vrea doar să fie îmbrățișat și hrănit, ci vrea să și cerceteze și să descopere împrejurimile. El are un *impuls de explorare* înnăscut. Copiii își doresc din plin să acționeze în mod independent, de îndată ce le permit

capacitățile. Sunt foarte mândri când pot realiza ceva fără ajutorul părinților. Până și copiii cei mai mici insistă bucuroși că „fac singur!", când părinții vor să le vină în ajutor. Întreaga noastră dezvoltare se bazează pe faptul că devenim autonomi, independenți de părinții noștri.

Autonomie înseamnă control, și controlul înseamnă, la rândul lui, siguranță. Când vorbim despre un „obsedat de control", e vorba despre comportamentul unui om foarte preocupat de siguranța lui, deoarece se simte nesigur în forul lui interior (ca urmare a experiențelor întipărite în copilul-umbră). Tot în nevoia de autonomie se încadrează, pe lângă dorința de siguranță, și setea de *putere*. De la naștere, avem dorința de a exercita o influență asupra mediului nostru înconjurător și de a evita neajutorarea și neputința. Mijloacele prin care ne putem exercita influența se schimbă pe parcursul dezvoltării noastre. La început, doar prin strigăte putem atrage atenția asupra noastră. Mai târziu – prin vorbe atent alese și prin fapte.

Nevoia copiilor de a se dezvolta autonom poate fi împiedicată și ignorată de părinți. Părinții excesiv de protectori, care exercită un control puternic, le dau copiilor prea multe directive și le stabilesc granițe prea strâmte, îi afectează în creșterea autonomiei lor. În cursul dezvoltării, copilul internalizează această anxietate și controlul excesiv al părinților. La maturitate, poate că se va limita în continuare, deoarece se îndoiește de capacitățile sale.

În schimb, părinții care îndepărtează cu bune intenții prea multe piedici din calea copilului lor îi influențează mai degrabă negativ dezvoltarea celui mic. Copiii lor odată ajunși adulți, nu se vor simți autonomi, ci dependenți de o persoană care le preia responsabilitățile. La polul opus, se delimitează radical de educația părintească și intră, în mod direct, într-un tipar prin care rămân independenți și liberi, exercitând, adesea într-o formă excesivă, cât mai multă putere.

Digresiune. Conflictul dintre autonomie și dependență

Găsirea echilibrului interior dintre nevoile noastre de apartenență, pe de-o parte, și de autonomie și independență, pe de altă parte, este o întreprindere pe care trebuie s-o facă fiecare om pentru sine. Este vorba despre un conflict fundamental al omului, numit, în literatura de specialitate, *conflictul autonomie–dependență*. Cuvântul *dependență* poate fi considerat aici sinonim cu *apartenență*. Este vorba despre independența copilului față de ajutorul și îngrijirea părintești. Însă această îngrijire poate reuși doar atunci când cel puțin o persoană stabilește o legătură cu cel mic. În majoritatea cazurilor, e vorba despre un părinte sau de ambii părinți. Dacă părinții îi satisfac nevoile fizice și psihice ale copilului cu empatie și într-o manieră drăgăstoasă, atunci în creierul celui mic se creează conexiuni prin care asociază „dependența" nu cu ceva negativ, ci și cu o stare de ocrotire. Legătura e păstrată deci în creierul copilului precum un lucru „sigur și demn de încredere". De aceea, în limbajul de specialitate se spune și că, de fapt, copilul a stabilit o *legătură securizantă* cu persoana care îl are în grijă. Contrariul este o *legătură nesigură*, care se creează atunci când copilul a constatat că persoanele care îl au în grijă sunt neglijente. Copilului-umbră al oamenilor cu legături nesigure i-a fost profund încălcată încrederea legitimă, în timp ce copilului-lumină al oamenilor cu legături sigure îi vine mult mai ușor să aibă încredere în sine și în alții.

În cazul ideal, părinții satisfac și nevoile de apartenență și dependență ale copilului, precum și pe cele de liberă dezvoltare și independență. Copiii care cresc astfel capătă o încredere vitală, adică un sentiment de siguranță mai profund, care se reflectă atât asupra propriei persoane, cât și asupra fiabilității legăturilor interumane. Încrederea vitală poate fi, în orice caz, puternic zdruncinată la vârste mai mari, din cauza unor experiențe traumatice, cum ar fi violența și abuzul. În majoritatea cazurilor însă, încrederea vitală se conservă și servește ca izvor al puterii, pe durata întregii vieți. Oamenii cu încredere vitală trec prin viață mult mai ușor decât cei care nu au dobândit-o. Ei se mențin adesea conduși de copilul-lumină. În orice caz, copilul-lumină poate fi puternic încurajat și la vârste mai mari. Pe parcursul cărții îți voi arăta cum se petrece acest lucru.

Dacă este ignorată nevoia de apartenență și/sau dezvoltare a independenței unui copil, acestuia îi va fi mai greu să se încreadă în sine și în ceilalți. Pentru a-și compensa nesiguranța, copilul caută, în mod inconștient, o soluție, respectiv un mecanism de apărare. Această autoapărare apare prin alegerea (inconștientă) a evitării

sau a dependenței. Dacă balanța interioară înclină în favoarea evitării, atunci omul are o nevoie excesivă de libertate și de independență. Ca urmare, acesta – respectiv copilul-umbră din el – evită să se atașeze prea mult de oameni. Copilul-umbră din el e convins că nu poate avea (cu adevărat) încredere în alți oameni. Prin urmare, pentru acești oameni, siguranța constă în păstrarea independenței și a autonomiei lor. În plan psihologic, acești oameni au dificultăți și nu reușesc să se atașeze de cineva – cu alte cuvinte, să aibă încredere într-o relație de dragoste. Ei suferă de teama de implicare, deci fie nu formează cupluri, fie nu-i permit partenerului de cuplu să se apropie cu adevărat de ei sau, după momente de apropiere, se îndepărtează de acesta.

Dacă balanța interioară a unui om se înclină în favoarea dependenței, atunci acesta are o nevoie excesivă de apropiere sufletească. Se agață de partenerul de cuplu, respectiv copilul-umbră din el are sentimentul că nu poate trăi fără un partener de cuplu. Acești oameni au temeri nedeslușite, considerând că nu pot sta pe propriile picioare.

Nevoia de satisfacere a plăcerii

O altă nevoie fundamentală a copiilor – precum și a adulților – este cea de satisfacere a plăcerilor. În acest scop, plăcerea poate fi resimțită prin canale extrem de diferite ale percepției, de exemplu, în cazul alimentelor, al sportului sau al unui film frumos. Plăcerea și neplăcerea sunt în strânsă legătură cu emoțiile noastre și reprezintă componente importante ale sistemelor noastre motivaționale. Mai simplu spus, tindem în permanență să ne îndeplinim plăceri și să evităm neplăceri, așadar, să ne satisfacem, într-o formă sau alta, necesitățile.

Este vital ca omul să învețe să-și regleze senzațiile de plăcere și neplăcere. Adică trebuie să dobândim capacitățile necesare pentru *tolerarea frustrării*, *amânarea recompensei* și *renunțarea la instincte*. Educația constă, în mare măsură, în a-l învăța pe copil să facă față sentimentelor de plăcere și neplăcere.

Unii părinți îi refuză prea mult copilului îndeplinirea dorințelor, iar alții își alintă prea mult copiii. La vârsta sugarului și a copilului, există o strânsă legătură între împlinirea plăcerilor copilărești și nevoia de apartenență. Astfel, sugarul resimte exclusiv sentimente de plăcere sau de neplăcere: foame, sete, căldură, frig, durere. Sarcina persoanei care îl îngrijește este să evite sentimentele de neplăcere, făcându-i pe plac, obținându-se astfel, simultan, senzația de plăcere. Dacă această persoană face acest lucru într-o măsură insuficientă, atunci nici nevoia de apartenență a copilului nu va fi satisfăcută.

De asemenea, în dezvoltarea ulterioară, există o legătură strânsă între nevoia de autonomie și plăcerile resimțite de un copil. Când mama îi oferă suzeta ca să sugă înainte de masă, în acel moment nu-i sunt îndeplinite bebelușului nici plăcerea, nici nevoia de autonomie.

Dacă unui copil nu îi sunt satisfăcute suficient nevoia de plăcere și, în același timp, nevoia de autonomie, acest lucru poate face ca, la maturitate, adultul din el – respectiv copilul-umbră – să adopte stilul educațional părintesc, dezvoltând norme care îi interzic să se bucure de viață și un comportament compulsiv. Sau, delimitându-se de părinți, se abandonează inconștient și lipsit de măsură în satisfacerea dorințelor. Dimpotrivă, dacă un copil e răsfățat prea mult, atunci și la maturitate îi va fi greu să-și înfrâneze poftele.

Găsirea unui echilibru adecvat între îndeplinirea plăcerilor și renunțarea la gratificarea imediată este însă, pentru majoritatea oamenilor, o provocare zilnică – independent de experiențele întipărite în copilul interior. Puterea voinței noastre e

solicitată prin numeroase încercări, ce ne așteaptă pretutindeni. Chiar și mersul la cumpărături necesită, din partea noastră, capacități distincte de reprimare a impulsurilor. În plus, puterea voinței noastre este pusă la încercare nu doar prin renunțarea la plăceri, ci și prin combaterea neplăcerilor. Prin urmare, zilnic trebuie să facem nenumărate lucruri, de care nu avem chef. În cazul celor mai mulți oameni, acest lanț de lucruri neplăcute începe cu trezitul și se termină cu spălatul pe dinți, seara. Trebuie să ne reprimăm în permanență impulsuri care vor să ne ducă spre frigider, spre internet sau la bar. Disciplina este una dintre cele mai importante condiții ale unei vieți de succes și este extrem de forțată în vremurile noastre, caracterizate de nenumărate posibilități de alegere și de abundență.

Pe tema puterii voinței și a disciplinei, respectiv plăcerea culinară și sexuală, voi mai reveni în secțiunile *Digresiune. Mecanisme de tezaurizare împotriva dependenței* și *Învinge-ți inerția*.

Nevoia de încredere în sine și de recunoaștere

Avem o nevoie înnăscută de a fi apreciați. Aceasta este strâns legată de nevoia noastră de apartenență, deoarece, fără să ne aprecieze cineva, nu putem lega nici o legătură cu acea persoană. Sentimentul de apartenență față de un om este o formă de iubire și recunoaștere; iată motivul pentru care aceste nevoi au, de asemenea, un caracter existențial. Faptul că tindem spre recunoaștere este asociat și cu o altă împrejurare: în perioada în care suntem sugari ne dăm seama, din comportamentul părinților noștri, dacă suntem doriți sau nu. David Schnarch, un cunoscut cercetător american în domeniul sexualității, denumește acest proces *încrederea în sine oglindită*. Prin asta se înțelege că, de fapt, copilul se oglindește în persoanele care îl îngrijesc, dându-și astfel seama dacă este „în regulă" sau nu. De exemplu, când mama îi zâmbește, pentru copil e ca și cum ar ține o oglindă în fața

ochilor, care-i arată că mama se bucură de existența lui. Prin acțiunile celor care se îngrijesc de el, copilul dezvoltă încrederea în forțele proprii. Chiar și la maturitate, avem nevoie de recunoaștere din partea altor oameni, pentru că suntem condiționați să resimțim încredere în noi înșine, oglindindu-ne în ceilalți. Acest lucru e valabil așadar și pentru oamenii care au avut parte, în copilăria lor, de multă apreciere, nu doar pentru cei care prezintă un deficit în această privință.

Cu toate acestea, sentimentul de încredere în noi influențează măsura în care avem nevoie de încurajarea celor din jur. Oamenii cu o încredere în sine labilă, care se identifică deci adesea cu copilul-umbră din ei, de cele mai multe ori depind mai mult de recunoașterea din exterior decât cei siguri de ei, al căror copil-lumină e bine dezvoltat.

Sentimentul de încredere în forțele proprii este epicentrul psihicului nostru; din el se hrănesc resursele noastre psihice, dar și diverse probleme, atunci când e rănit. Așa cum am învățat, asociem părțile labile ale sentimentului nostru de încredere cu copilul-umbră și pe cele stabile cu copilul-lumină. Esența acestei cărți constă în cum este întărit copilul-lumină și alinat copilul-umbră.

Asupra copilului aflat în creștere și prin urmare asupra copilului-umbră, respectiv a copilului-lumină, se pot întipări experiențe negative și pozitive, pe toate cele patru planuri ale nevoilor. Poate că, în timp ce citeai aceste paragrafe, te-ai gândit la punctele forte și la cele slabe ale părinților tăi. Îți voi arăta cu precizie cum poți descoperi care experiențe individuale sunt întipărite în psihicul tău. Mai înainte însă aș vrea să-i mai pun la dispoziție câteva informații adultului din tine despre

cum experiențele trăite în copilărie duc la anumite convingeri și mecanisme de apărare.

Cum ne-a marcat comportamentul copilăria

Când nevoile fundamentale ale unui copil se bucură de prea puțină atenție și înțelegere din partea părinților, atunci cel mic face tot ce poate pentru a le primi. Copiii fac aproape orice pentru a fi plăcuți de părinții lor. Atunci când părinții sunt prea puțin capabili să ofere iubire și/sau le vine greu să intre în pielea copilului, pentru a-i ghici sentimentele și dorințele, atunci copilul preia răspunderea ca relația lui cu părinții să fie una reușită.

Dacă, de exemplu, părinții sunt foarte exigenți și se așteaptă la un comportament docil și manierat din partea copilului, atunci cel mic se va strădui să atingă obiectivele stabilite de părinții săi, pentru ca ei să fie mulțumiți de el sau, măcar, ca să nu fie pedepsit. Pentru a reuși să se adapteze mai bine, trebuie să-și reprime toate dorințele și sentimentele care contravin imaginii visate de părinți. Astfel, de exemplu, nu va învăța să-și manifeste cu măsură sentimentul de furie. Furia este indiciul biografic al faptului că ne putem afirma singuri și că suntem în stare să ne apărăm limitele. Când afirmarea de sine a copilului se frânge mereu în fața puterii excesive a părinților lui, atunci copilul învață, la un moment dat, că e mai potrivit să-și reprime furia. Astfel, nu învață să-și gestioneze cu măsură această emoție și nici să se afirme într-un mod rezonabil. Va dezvolta convingeri interioare, precum: „Nu am voie să mă apăr!", „Nu am voie să fiu furios!", „Trebuie să mă adaptez!", „Nu am voie să am o voință proprie!" Chiar și atunci când, mai târziu, de cele mai multe ori la pubertate, copilul dezvoltă o nouă atitudine și se revoltă împotriva presiunii de a se conforma tuturor așteptărilor părinților, el rămâne în continuare captiv în modul de gândire cu care a fost învestit de părinți, deoarece, în atitudinea de frondă, copilul este la fel de puțin liber precum în cazul în care încearcă să se adapteze. Copilul-umbră al acestor tineri, mai târziu adulți, este marcat de experiența dominării de către părinți. Prin ochelarii acestei experiențe întipărite în copilul-umbră din ei, li se va părea imediat că alți oameni sunt dominatori și le sunt superiori ca putere. Iar în acest caz vor reacționa fie evitând anumite situații, fie revoltându-se. Abia când un asemenea om ajunge să-și recunoască în el copilul-umbră și experiențele profund întipărite, precum și să se desprindă de convingerile acestuia se va simți, în forul lui interior, pe aceeași treaptă cu semenii săi.

Mama mă înțelege! Empatia părintească

Părinții puțin empatici față de nevoile copiilor lor au dificultăți în privința perceperii corecte a sentimentelor și nevoilor acestora din urmă. Astfel, copiii ajung deseori la concluzia că „nu e bine ceea ce simt și gândesc" – cu toate că e, de fapt, corect ceea ce simt. Părinții care nu pot empatiza cu copiii lor nu-și înțeleg așa cum trebuie nici propriile sentimente, deoarece contactul cu propriile sentimente stă la baza empatiei. De exemplu, când copilul e trist pentru că un prieten nu vrea să se joace cu el, mama trebuie să intre în contact cu propriile ei sentimente de tristețe, pentru că altfel nu poate intra în pielea celui mic. Dacă mama își ignoră propriile sentimente de tristețe, dându-le la o parte, va proceda la fel și cu tristețea copilului său. Sentimentul de neajutorare o poate face să îi răspundă cu duritate celui mic; îi poate spune, de exemplu, să înceteze să se

comporte așa, pentru că prietenul lui oricum este un prostănac. Astfel, copilul învață că nu e în regulă să resimtă tristețe și-și va căuta prieteni nepotriviți. Dacă mama (sau vreo altă persoană de referință) își gestionează bine propriile sentimente de tristețe, atunci poate resimți tristețea copilului ei și o poate accepta. În acest caz, îi va spune copilului, de exemplu: „Of, pot să înțeleg foarte bine că ești supărat pentru că Jonas nu a vrut să se joace astăzi cu tine". Mai departe, îi va explica motivele pe care ea le-ar putea atribui refuzului lui Jonas și va discuta cu copilul ei, aflând dacă nu cumva și el are un aport la situația creată. În acest fel, copilul învață cum se numesc sentimentele pe care le are, în acest caz tristețea; mai învață că nu e părăsit atunci când are nevoie de înțelegere și că poate găsi o soluție la problemă.

Prin acțiunile empatice ale părinților lui, copilul învață să facă diferența între sentimentele pe care le resimte și să le identifice. Și, pentru că părinții îi arată că sentimentele lui sunt, în esență, normale, cel mic învață să le gestioneze și să le regleze într-o manieră potrivită.

În concluzie, capacitatea părinților de a se pune în pielea copiilor lor este cel mai important criteriu al competenței educaționale. Altfel spus, familia este mediul prin care primim experiențele întipărite în noi – bune sau rele.

De la genetică la caracter. Alți factori care influențează copilul din noi

În anii 1960, în domeniile psihologiei și pedagogiei a prins teren ideea că un copil vine pe lume *tabula rasa*, adică „coală-albă". Comunitatea științifică era convinsă că, în fapt, precum caracterul și traiectoria dezvoltării unui om sunt decise exclusiv de influențele mediului înconjurător și ale educației. Această teorie s-a schimbat însă fundamental în urma cercetărilor neurobiologice și genetice din ultimii ani. În prezent, se știe că genele noastre ne determină, într-o măsură deloc neglijabilă, trăsăturile de caracter și inteligența. Ca să ilustrez acest lucru, aș vrea să detaliez predispozițiile genetice constatate ale trăsăturilor de personalitate, numite introversie, respectiv extraversie.

Aceste trăsături de personalitate se corelează cu o mulțime de calități: introvertiții își încarcă bateriile în solitudine, iar contactul interuman îi epuizează mai repede și mai ușor decât pe extrovertiți – prin urmare, nu apelează prea des la el. Când li se adresează o întrebare, mai întâi încearcă să găsească în ei răspunsul, apoi vorbesc. Dimpotrivă, extrovertiții pot gândi în timp ce vorbesc și, de aceea, sunt uneori ei înșiși surprinși – în sensul bun sau rău – de răspunsul pe care-l dau. Extrovertiții își încarcă bateriile într-o companie plăcută și nu prea le place să fie singuri. În total, au nevoie de un număr mai mare de stimuli exteriori decât introvertiții pentru a se simți atrași și a le fi stârnit interesul. Dimpotrivă, introvertiții reacționează reticent la stimulii din afară și de aceea se simt mai rapid copleșiți de stimuli decât extrovertiții.

În funcție de diferitele lor nevoi de contact social, introvertiții și extrovertiții se deosebesc și ca stil de lucru, ceea ce poate avea o influență și asupra meseriilor alese de fiecare dintre ei. În general, se poate spune că introvertiții preferă locuri de muncă liniștite, unde nu le e distrasă atenția și se pot adânci în munca pe care o fac (ore și zile în șir). Extrovertiții iubesc contactul cu lumea din afară. Fie își aleg profesii care le satisfac nevoia de contact, fie apelează, după un interval de concentrare, la un scurt contact interuman, pe internet sau în lumea reală, pentru a-și încărca bateriile.

Un om predispus la extraversie simte mai repede însingurarea și plictiseala când e singur decât un introvertit, indiferent de educație și de experiențele întipărite în copilul-umbră, respectiv în copilul-lumină din fiecare.

Dar și sensibilitatea, și înclinația spre teamă sunt deja întipărite în genele noastre și stabilesc felul în care ni se dezvoltă încrederea în forțele proprii. Unii copii sunt

mai temperamentali din naștere decât alții. Conform cercetărilor, există chiar un procent de 10%, ce reprezintă așa-numiții „copii invulnerabili" – aceștia au trecut, de asemenea, mai mult sau mai puțin teferi printr-o copilărie dificilă și cu încrederea în forțele proprii relativ intactă.

Experiențele din copilărie, întipărite în psihicul nostru, depind și de dinamica dintre calitățile copilului și ale părinților acestuia. Psihologii vorbesc, în acest caz, despre așa-numita *compatibilitate părinți–copii*. De exemplu, dacă un copil cu o sensibilitate accentuată înnăscută are o mamă care nu prea posedă capacitatea de a empatiza, atunci comportamentul mamei îi poate face acestuia mai mult rău decât i-ar fi făcut unui copil care e mai puțin sensibil, din naștere. În schimb, părinților cu copii care țipă mult și/sau care sunt hiperactivi le vine mai greu să reacționeze, din punct de vedere emoțional și pedagogic, într-o manieră rezonabilă decât părinților ai căror copii sunt „maleabili".

Copiii cu o tendință spre hiperactivitate întâmpină dificultăți mari în a-și canaliza excesul de energie, ceea ce-i face să-și irite semenii. Prin urmare, primesc adesea, de la alți copii și de la profesori, mesajul: „Nu ești așa cum trebuie!"; așadar cei mai mulți dintre aceștia dezvoltă un nivel scăzut de încredere în sine, chiar dacă au părinți iubitori. Bineînțeles că nu doar părinții pot influența dezvoltarea unui copil, ci și alte persoane importante, cum ar fi colegii de școală, profesorii sau bunicii.

Așadar, experiențele care ne marchează în copilăria noastră nu țin exclusiv de stilul educativ al părinților noștri, ci e vorba întotdeauna de interacțiunea mai multor factori. În orice caz, părinții pun o piatră de temelie foarte importantă în acest sens. Cu cât e mai fragil, din cauza relațiilor cu cei de acasă, cu atât copilul e mai susceptibil să fie rănit de alte persoane. Un copil care are părinți atenți și empatici este mai degrabă afectat, de exemplu, când e necăjit de colegii de școală decât un copil ai cărui părinți manifestă prea puțină înțelegere pentru sentimentele lui.

Copilul-umbră și convingerile sale

Dacă vrem să ne rezolvăm problemele din prezent, trebuie să înțelegem pe un plan profund în ce constă, de fapt, problema noastră. În acest sens, este important să-i „dăm cuvântul" copilului-umbră din noi, pentru a ne da seama care sunt punctele noastre slabe, așa-numitele *declanșatoare*. Mulți oameni nu vor să intre în contact cu această parte a personalității lor. Nu vor să-și recunoască rănile și temerile interioare. Această atitudine reprezintă un mecanism de apărare foarte natural și o dorință foarte ușor de înțeles. Cine nu ar vrea să nu se simtă trist, temător, inferior sau chiar deznădăjduit? Cu toții vrem să evităm, pe cât posibil, aceste sentimente și să ne bucurăm doar de cele plăcute, cum ar fi fericirea, bucuria și iubirea. De aceea, mulți oameni își alungă din minte rănile interioare. Sau, cu alte cuvinte, își ignoră copilul-umbră când acesta vrea să le spună ceva. Problema este, în acest caz, că se comportă față de copilul-umbră la fel cum se comportă față de copiii din viața reală, iar aceștia cerșesc atenție cu atât mai mult, cu cât li se oferă mai puțină. Când însă unui copil i se oferă atenție, iar preocuparea lui e luată în seamă, acesta se va retrage mulțumit, jucându-se apoi din nou singur, măcar o vreme.

Acest gen de oameni se comportă foarte asemănător și față de copilul-umbră din ei: când teama, rușinea sau furia din ei nu are voie să se manifeste niciodată, acestea continuă să acționeze în fundalul conștiinței. Acolo, produc dezastre, fără ca eul adult să-și dea seama de asta și atunci se întâmplă exact ceea ce Michael trăiește foarte frecvent: copilul-umbră neiubit, ignorat se manifestă, din când în când, cu toată forța și-și descarcă furia într-un plan paralel.

În literatura de specialitate, părții de personalitate reprezentate de „copilul interior" i se asociază, de cele mai multe ori, numai sentimentele. Sunt însă de părere că, de fapt, „copilul interior" (cu părțile de copil-umbră și copil-lumină) e marcat și de convingeri interioare, care sunt adesea doar preliminare sentimentelor. Așa cum am afirmat deja, prin convingere se înțelege un crez adânc înrădăcinat, care exprimă ceva despre încrederea noastră în forțele proprii și despre relațiile noastre cu ceilalți. De exemplu, când un copil se simte iubit și acceptat, el deprinde convingeri precum „sunt dorit", „sunt iubit", „sunt important", care întăresc în el copilul-lumină. Dacă părinții sunt mai degrabă distanți și-l resping, atunci într-un copil se pot întipări convingeri precum „nu sunt dorit", „sunt o povară", „nu voi reuși", care marchează copilul-umbră din el. Convingerile sunt deprinse în copilărie, dar se ancorează adânc în subconștientul nostru și, astfel, sunt preluate la maturitate,

sub forma unei scheme mentale. Au o influență acaparatoare asupra percepției, simțirii, gândirii și acțiunilor noastre.

Aș vrea să explic modul de acțiune al convingerilor pe baza exemplului cu Michael și Sabine: după cum am afirmat, mama lui Michael acorda prea puțină atenție atât dorințelor lui, cât și lui, ca persoană. Acesta mai are doi frați mai mici, iar părinții lui administrează împreună o brutărie. Mama sa era, pur și simplu, prea stresată și suprasolicitată pentru a-i oferi fiecărui copil atenția și grija de care ar fi avut nevoie. Nici tatăl său nu a putut să compenseze acest deficit al mamei, pentru că muncea încontinuu. Din cauza prezenței emoționale și psihice insuficiente a părinților, lui Michael i-au fost adeseori satisfăcute insuficient atât nevoia de apartenență, cât și nevoia de creștere a încrederii în forțele proprii. Astfel, el a dezvoltat, printre altele, convingeri care sună astfel: „Nu voi reuși", „Nu sunt important". Aceste convingeri îi marchează percepțiile până în prezent, în mod inconștient. Ori de câte ori se simte ignorat, copilul-umbră din el strigă imediat: „Iar mi se întâmplă. Nu voi reuși". Aceste convingeri, de fapt, reprezintă motivul pentru care Michael se enervează groaznic și atât de rapid, când i se pare că Sabine le dă prea puțină atenție lui și dorințelor sale.

Sabine, în schimb, a avut părinți care s-au ocupat de ea destul de mult, dar care au ridicat prea mult ștacheta în privința ei. Părinții o îngrădeau foarte mult, hotărând ei ce era corect și ce nu. Adeseori, Sabine avea sentimentul

că nu-și putea mulțumi părinții nicicum. Aceștia mai mult o criticau decât o lăudau. Sabine a suferit, pentru că nevoia ei de recunoaștere și de creștere a încrederii în forțele proprii a fost adesea ignorată de părinții săi – același lucru întâmplându-se și cu nevoia ei de autonomie și dezvoltare liberă. De aceea, copilul-umbră din Sabine are convingeri cum ar fi: „Nu fac destul" și „Trebuie să mă mulez după tine". Acum, ne putem imagina foarte bine cum interacționează copilul-umbră din Sabine și cel din Michael. Iritabilitatea lui Michael – respectiv, cea a copilului-umbră din el – și criticile lui excesive în privința micilor neglijențe ale lui Sabine lovesc puternic în copilul-umbră din ea, care se simte mic, inutil și dădăcit. Copilul-umbră din Sabine reacționează la aceste sentimente cu furie, plânsete și reproșuri, și astfel escaladează certurile dintre cei doi.

Convingerile noastre constituie, în linii mari, *sistemul nostru psihic de operare*. Oricât de simplu ar suna, ele exercită o putere enormă asupra noastră – în bine și în rău –, deci asupra copilului-lumină și copilului-umbră. *Convingerile sunt ochelarii prin care vedem realitatea.* De aceea, este foarte important să avem grijă de ele.

Copilul-umbră răsfățat

Convingerile negative apar nu doar în urma lipsurilor, neglijării sau protejării excesive. Părinții care-i permit prea mult copilului și-l alintă prea mult pot întipări în el convingerea că totul trebuie să se supună voinței sale și că nici nu trebuie să se străduiască prea mult pentru asta. Ei pot dezvolta deci convingeri care nu cuprind o subestimare a propriei importanțe și însemnătăți a copilului, ci o supraestimare. Acești copii sunt convinși că e de la sine înțeles că trebuie să primească tot ce vor și reacționează deosebit de violent și furios când nu se întâmplă așa. Copiii excesiv de răsfățați capătă o toleranță redusă la frustrare. Așadar, suportă mai greu și cele mai mici treceri cu vederea ale nevoilor lor. În timp ce capacitatea de adaptare a copiilor care au crescut înconjurați de anumite dificultăți e destul de ridicată, a copiilor alintați este redusă, de obicei. Răsfățații au învățat prea puțin să se disciplineze și să se adapteze într-o comunitate, dar au fost „șeful" sau „prințesa" mamei sau ai tatălui lor. Convingerile lor sună, probabil, astfel: „Sunt foarte important", „Sunt iertat, orice aș face", „Primesc tot ceea ce vreau", „Totul e la dispoziția mea", „Sunt mai puternic decât ceilalți", „Sunt cel mai tare". Asta-i poate face să aibă, la grădiniță, la școală sau mai târziu, în viața de adult, dificultăți de adaptare, și e posibil să fie considerați agasanți de către semenii lor. În plus, trebuie să învețe mai întâi că nu primesc totul gratis în viață și că trebuie să facă eforturi. Asta duce, în cazul unora, la coborâșuri în timpul educației, respectiv întreruperi ale educației. În cazurile mai ușoare, se pot integra foarte bine într-o comunitate și sunt, de asemenea, funcționali, dar e posibil să suporte foarte greu faptul că uneori mai și pierd. De exemplu, o respingere pe plan amoros le poate aduce o deznădejde ieșită din comun, pur și simplu pentru că nu sunt obișnuiți să nu primească un lucru pe care și-l doresc neapărat.

Să-ți critici părinții? Nu e deloc simplu!

Când abordăm subiectul copilăriei noastre și al părinților noștri, unii dintre noi se împotrivesc atunci când e vorba să-și facă răspunzători părinții pentru anumite probleme. Sunt pusă mereu în situația în care pacienții mei intră într-un conflict cu loialitatea față de părinți atunci când trebuie să-i privească cu ochi critici. Își iubesc părinții și le sunt recunoscători pentru multe lucruri. Se simt vinovați când trebuie să-mi relateze ce comportament al părinților poate că nu a fost prea benefic pentru ei. Au sentimentul că-și trădează, cumva, părinții. De aceea, doresc să subliniez aici că nu e vorba de a pune la îndoială eforturile părinților noștri sau de a-i face răspunzători pentru problemele noastre de la maturitate, ci, pur și simplu, de a înțelege ceva mai bine experiențele care ne marchează și pe care le-am avut în casa părintească. În plus, nu e vorba doar de părțile criticabile, ci și de experiențele memorabile pozitive, pentru care le suntem recunoscători acestora. În afară de asta, e bine să nu uităm că părinții noștri au fost, la rândul lor, marcați de părinții lor, fiind astfel victimele educației pe care au primit-o. De exemplu, părinții mei erau foarte iubitori. Eram cu adevărat copilul lor mult dorit și am, în principal, amintiri fericite din copilărie. Dar mama mea tolera foarte prost sentimentele de slăbiciune. Era cea mai mare dintre nouă frați și surori și, când avea unsprezece ani, a izbucnit cel de-al Doilea Război Mondial, așa încât a prins o perioadă în care nu mai exista loc pentru slăbiciuni. Trebuia să fie funcțională și, pentru că ea însăși nu prea se pricepea la capitolul acesta, era năpădită de sentimente de slăbiciune, cum ar fi tristețea, deci era uneori destul de neajutorată când mă întristam. Astfel, printre convingerile mele, s-au dezvoltat unele care sună astfel: „Trebuie să fiu puternică!" și „E penibil să plângi!" Nici părinții iubitori nu sunt infailibili.

Importantă este și întrebarea: ce exemplu ți-au dat părinții tăi? De exemplu, când o fetiță are o mamă foarte iubitoare, dar cam slabă, care se adaptează permanent în funcție de tatăl dominant, cea mică poate să dezvolte, prin identificare cu mama ei, convingeri precum: „Femeile sunt slabe", „Trebuie să mă adaptez", „Nu am voie să contrazic". Sau dezvoltă, delimitându-se de mama ei, convingeri precum: „Nu trebuie să plâng", „Nu trebuie să mă subordonez niciodată", „Bărbații sunt periculoși".

Atât normele, cât și valorile care au existat în casa părintească joacă un rol important. Astfel, într-o casă eminamente iubitoare, unde predomină însă norme foarte rigide legate de sexualitate, un copil poate fi astfel influențat încât mai târziu

să aibă probleme mari în dezvoltarea unei relații naturale cu corpul și sexualitatea lui. Prin urmare, și oamenii care au multe motive de recunoștință față de părinții lor pot să fi dezvoltat din cauza lor una dintre convingerile care le provoacă probleme în prezent.

Unora le vine însă foarte greu să-și facă o imagine realistă în privința propriilor părinți. Acest lucru se poate întâmpla, de exemplu, când felul în care-l văd pe unul dintre părinți este extrem de puternic marcat de manipulările exercitate de celălalt părinte. Când o mamă i se plânge adesea copilului ei, spunându-i că tatăl său este „rău", copilul își va percepe tatăl prin ochii acesteia. Din activitatea mea îndelungată de consultant în procese de dreptul familiei, știu că asemenea experiențe trăite pot acționa într-atât de negativ, încât acești copii ajung să aibă pe tot parcursul vieții lor relații proaste cu tatăl sau chiar să nu aibă nici o relație cu acesta. Același lucru este valabil și în cazul în care tații se plâng de mamă.

Mai există însă un motiv pentru care anumitor oameni le vine greu să-și formeze o imagine realistă în privința părinților lor, și anume înclinația copiilor de a-și idealiza părinții. Copiii depind, la nivel existențial, de părinții lor și trebuie să aibă încredere în aceștia și să-i perceapă ca fiind buni și drepți. Copiii trebuie să-și idealizeze părinții, pentru că altfel s-ar instala o teamă copleșitoare de a fi la dispoziția unor părinți care fac greșeli sau, poate, care sunt realmente răi. Această idealizare este adoptată de unii oameni până la maturitate. Asta poate îngreuna, uneori, formarea unei imagini realiste asupra propriilor părinți, care să conțină, pe mai departe, punctele lor forte și pe cele slabe. Când îmi percep, la maturitate, părinții prin prisma idealizării, nu mă pot detașa de ei într-un mod sănătos și, dacă nu pot face asta, va fi dificil să-mi găsesc propriul drum în viață. Dacă vreau să mă recunosc pe mine însămi – ca punct de plecare a dezvoltării mele viitoare –, atunci este important să-mi formez o imagine cât mai realistă asupra mea în relația cu părinții mei. O imagine realistă nu contravine unei profunde preferințe față de unul dintre părinți. Îmi pot iubi și prețui pe deplin părinții pentru ceea ce sunt și au fost. Pentru asta, nu trebuie să fie perfecți și infailibili. Așa este întotdeauna când iubești în viață: dacă nu poți iubi decât ceea ce este perfect, atunci nu e vorba de iubire adevărată.

Digresiune. Condiționarea genetică a proastei dispoziții

În ceea ce privește experiențele negative întipărite în noi, sunt suficiente câteva evenimente negative ca să lase urme adânci în mintea noastră. Din păcate, nu același lucru se întâmplă cu evenimentele pozitive, deoarece suntem condiționați genetic să acordăm atenție mai degrabă veștilor proaste decât celor bune și să ne amintim de cele dintâi o perioadă mult mai îndelungată. Cauza acestui fenomen o reprezintă faptul că e mult mai important pentru supraviețuire să fim atenți la pericole decât la lucrurile care decurg bine. De exemplu, când o familie din Epoca Pietrei juca un joc amuzant, și, brusc, apărea tigrul cu colții ca niște săbii, era esențial pentru supraviețuire ca emoțiile plăcute, asociate cu jocul, să dispară pe loc, lăsându-i loc fricii. Creierul trebuia să treacă, astfel, imediat de la sentimentul bucuriei la sentimentul fricii, pentru ca, de teama tigrului, familia să fugă și să aibă o șansă de supraviețuire. Pentru supraviețuirea omului preistoric, era, desigur, mai important să memoreze mai degrabă plantele otrăvitoare decât pe cele neotrăvitoare. Greșelile puteau și pot fi mortale. De aceea, creierul nostru e predispus să fie atent la greșeli și deficiențe. Iar asta influențează, din păcate, prea des faptul că ne putem împotmoli, de-a dreptul, în sesizarea greșelilor, în special atunci când ne aflăm sub influența copilului-umbră, motiv pentru care ne amintim întâmplările dureroase mai ușor decât pe cele vesele. Astfel, ani de zile ne putem rușina de o întâmplare în care ne-am aflat într-o situație penibilă, de parcă întâmplarea ar fi avut loc ieri, în timp ce bucuria datorată unui eveniment fericit se atenuează destul de repede. Un efect secundar foarte urât al acestor gene este și acela că *o singură* experiență negativă în relația cu un om poate compensa cu vârf și îndesat sute de experiențe pozitive cu același om. Deci, data viitoare când te superi pe un prieten sau pe altcineva, gândește-te foarte bine la cât de multe lucruri frumoase ai trăit deja cu acea persoană, înainte să fii cuprins din ce în ce mai mult de propria-ți enervare.

Cum ne influențează convingerile percepția

Înainte să-ți arăt cum îți poți forma propriile convingeri, aș vrea să-ți explic în ce măsură ne influențează acestea viața.

Convingerile noastre profunde și inconștiente reprezintă un filtru al *percepției* noastre, după cum am văzut din exemplul anterior, cu Michael și Sabine. Totodată, percepția unei situații influențează ceea ce simțim, gândim și

facem. În același fel, și gândurile și sentimentele noastre ne influențează percepția. Astfel, e posibil ca un om pe care eu îl percep ca fiindu-mi superior să declanșeze în mine sentimente de inferioritate. Dacă am însă o zi bună, în care mă simt puternic și plin de succes, e foarte posibil să percep același om drept egal ca valoare cu mine sau poate chiar inferior mie.

Cu cât mai conștienți devenim de toate aceste fenomene și relații, cu atât mai ușor ne putem schimba perspectiva și, în cele din urmă, comportamentul, în privința unor lucruri. Pentru asta însă e necesar să ne distanțăm de problema noastră. Atât timp cât ne identificăm total cu problema noastră – deci, și cu convingerile, sentimentele și gândurile noastre negative care formează problema –, aceasta rămâne o realitate pe care o resimțim profund și de care nu putem să ne detașăm. Aș dori să explic lucrul acesta în cazul lui Sabine: când Michael țipă la ea, Sabine alunecă în mod inconștient în percepția copilului-umbră din ea. Văzut prin ochii acestuia, Michael e mare și are puterea s-o judece și să decidă în privința ei. Copilul-umbră din Sabine proiectează – fapt neconștientizat de ea –, suprapunând-o peste Michael, figura autoritară a tatălui ei. Convingerile sale că „nu sunt destul de bună" și „trebuie să mă adaptez" îl fac pe copilul-umbră din Sabine să se simtă mic și lipsit de valoare. Pentru că, în această situație, se identifică total cu copilul-umbră din ea, Sabine resimte pe deplin că *ea* este mică și inutilă. Critica lui Michael aruncă un pumn de sare pe rana deschisă a sentimentului lui Sabine de nesiguranță de sine.

Dacă Sabine ar rămâne în eul ei adult sau sub influența copilului-lumină, ea s-ar menține „pe aceeași treaptă" cu Michael. Atunci, ea și-ar putea da seama că Michael este sub influența copilului-umbră din el, iar furia lui, în fond, nu are nimic de-a face cu ea. În acest caz, accesul de furie al lui Michael nu ar trezi în ea sentimente de inutilitate, ci Sabine ar rămâne relaxată. Poate că ar putea chiar atenua comportamentul pueril al lui Michael. Dacă Sabine nu s-ar angaja în ceartă, ci ar rămâne liniștită, după puțin timp, Michael s-ar liniști și el. De îndată ce Michael se

liniștește și trece sub influența eului său adult, își dă seama și el rapid că a exagerat peste măsură, și atunci se dovedește pregătit să-i ceară scuze lui Sabine. Dacă Sabine ar rămâne deci relaxată, furia lui Michael s-ar disipa în cel mult cinci minute.

Probabil că unii cititori și cititoare se vor întreba: dar doar Michael greșește, de ce să lucreze doar Sabine la comportamentul ei? Aceasta e clasica „problemă a vinei" cu care mă întâlnesc adesea, în discuțiile mele de psihoterapie, în special când lucrez cu perechi. Un partener de cuplu așteaptă de la celălalt să se schimbe, deoarece e „foarte clar" că răspunderea pentru repetarea problemei X este a lui. Exact acesta e punctul de vedere pe care-l adoptă Sabine. Dar ea nu are nici o influență asupra faptului că Michael își schimbă sau nu comportamentul. Ea îl poate cel mult ruga pe Michael să se schimbe, făcând, eventual, presiuni asupra lui. Dar, dacă asta va duce sau nu la rezultatul dorit, nu depinde de ea. *Singurul om pe care-l putem influența este propria noastră ființă.* Deci, dacă Sabine vrea să *ia măsuri*, pentru ca situația să se schimbe, atunci trebuie să se schimbe pe sine.

Credem aproape nestrămutat în experiențele noastre din copilărie

Nu ai cum să estimezi cât de profund sunt ancorate aceste convingeri în tine și cât de rar se întâmplă să recunoști că acționezi în numele părții rănite din tine, adică al copilului-umbră prezent în fiecare dintre noi. Zilnic descopăr că oameni care ar putea reflecta foarte precis, în eul lor adult, experiențele care-i marchează rămân totuși blocați în vechile lor mentalități. Ei percep *experiența* pe care o au din copilărie, cu părinții lor, ca fiind, pur și simplu, mai adevărată decât orice gândire rațională. Am observat cât de departe poate merge această atitudine la una dintre clientele mele: doamna B. (58 de ani), care a fost abuzată sexual în copilărie de un vecin. I-a povestit atunci tot ce se întâmplase mamei sale, care nu a vrut s-o creadă și i-a explicat, în schimb, fiicei că „totuși" trebuia să fie politicoasă cu bărbatul respectiv. Doamna B. fusese traumatizată de combinația dintre abuzul sexual și manifestarea de ignoranță a propriei familii. Printre convingerile ei, se numărau: „Sunt expusă", „Nimeni nu mă ocrotește" și „Bărbații sunt periculoși". Ajunsă la vârstă adultă, resimțea o teamă teribilă de bărbați, ceea ce-i afecta cumplit viața particulară și profesională. Când a venit la mine, doamna B. făcea de zece ani psihoterapie, inclusiv terapia traumei, și ținea sub control, astfel, multe dintre problemele care o afectau. Teama ei profundă față de bărbați nu dispăruse însă, în pofida terapiei care dura de ani de zile. Nici după ce a lucrat cu mine, lucrurile nu s-au îmbunătățit imediat. Însă, la un moment dat, s-a petrecut un lucru care m-a uimit profund: într-o ședință, copilului-umbră din ea brusc i-a devenit clar că situația *trecuse*, că făptașul murise demult, că ea era de-acum adultă și că nu toți bărbații sunt violatori. Am rămas uluită. Eram ferm convinsă, încă de la început, că toate acestea îi erau clare deja de multă vreme. În cazul recunoașterii tuturor acestor fapte, era vorba despre o realitate foarte clară, despre care vorbiserăm deja de multe ori și pe care ea o prelucrase în nenumărate ședințe de terapie! Dar această veste fundamentală fusese, de fapt, ancorată doar în eul ei adult, în

timp ce copilul-umbră trăia mai departe în realitatea din urmă cu cincizeci de ani. Abia în acea zi și-a dat seama și copilul-umbră că abuzul trecuse și că ea nu mai trebuia să se teamă. După această ședință, doamna B. a fost ca și vindecată.

Precum copilul-umbră din doamna B., care trăia în realitatea din copilăria ei, la fel procedează copiii din fiecare dintre noi. Acest lucru e valabil și pentru cei care au fost marcați, în copilăria lor, de multe experiențe pozitive și care au dobândit încredere vitală – care dispun deci de un copil-lumină extrem de bine dezvoltat.

Aceștia își proiectează tocmai experiențele pozitive asupra altora și asupra lumii, iar asta face ca viața să fie, în majoritatea cazurilor, mai simplă. Uneori, pot fi excesiv de naivi și de bună-credință, pe baza proiecției copilăriei lor extrem de pozitiv pigmentate. Oamenii a căror copilărie a fost foarte fericită sunt nevoiți să învețe, uneori în mod dureros, la maturitate că lumea nu e mereu la fel de bună ca mama și tata. Însă, pentru că, de obicei, dispun de un sentiment puternic de încredere în forțele proprii, se află adesea sub influența copilului-lumină și de cele mai multe ori suportă bine acest șoc al realității. Mult mai multe probleme ne pregătește copilul-umbră, care proiectează multe lucruri negative asupra lui și lumii înconjurătoare. De aceea ne vom ocupa de el mai întâi.

Copilul-umbră și convingerile lui Sentimentele neplăcute apar fulgerător

Am înțeles acum că, de fapt, convingerile copilului-umbră din noi ne pot face multe probleme, pentru că au o influență extrem de puternică asupra percepției noastre, iar percepția ne influențează, la rândul ei, foarte puternic sentimentele – și reciproc.

Când Michael și Sabine se identifică, fiecare, cu copilul-umbră din ei și se ceartă, înseamnă că sunt conduși, în primul rând, de sentimentele lor. Aceste sentimente apar în câteva milisecunde, din interacțiunea cu convingerile lor, care le influențează percepția, deci interpretarea realității. Când Sabine uită să cumpere ciocolata preferată de Michael, atunci copilul-umbră din el interpretează astfel situația, pe baza convingerilor lui că „nu voi reuși", „nu sunt important": „Sabine nu mă iubește suficient și nu ia în serios dorințele mele". Așa percepe el cele petrecute, iar asta îl duce cu viteza fulgerului și nemijlocit la senzația că e lezat, care este urmată, la rândul ei și într-o clipă, de izbucnirea furiei – și cearta începe. Această înlănțuire *convingere – interpretarea realității – sentiment – comportament* nu e conștientizată de Michael. Conștiința lui intervine abia la izbucnirea furiei, pe când declanșatorul, aflat mai în profunzime, îi rămâne necunoscut. El nu știe nimic despre convingerile lui și nu-i e cunoscut nici faptul că furia lui este precedată de un sentiment de rănire. Exact aici rezidă problema: situațiile și întâlnirile pot declanșa în noi, extrem de rapid, sentimente care ne cvasi-acaparează și ne controlează gândirea și acțiunile. Nu contează că e vorba de furie, tristețe, singurătate, teamă, invidie sau de bucurie, fericire și iubire. Și absența oricărui sentiment, o senzație predominantă de gol interior, care apare în anumite situații, poate fi urmarea acestui mecanism. În primul rând însă, sentimentele negative de furie, teamă, tristețe sau invidie ne pot împovăra enorm – pe noi înșine și relațiile noastre.

Poate vei obiecta că există și o furie sau tristețe îndreptățită, provocată nu de rănile copilului-umbră, ci de circumstanțele exterioare, cum ar fi tristețea declanșată de moartea unei ființe iubite sau furia pe care o resimțim în urma unei nedreptăți trăite. Acest lucru, evident, este foarte adevărat. Nu toate sentimentele noastre au de-a face cu copilul-umbră sau copilul-lumină. Totuși, aceste sentimente nu ne fac mari probleme, de cele mai multe ori. Suntem, pur și simplu, triști când moare un prieten. Nu intrăm în conflicte cu alți oameni și nu suntem uluiți de reacțiile noastre. Acest lucru este adevărat și în cazul multor sentimente pozitive, pe care le resimțim. Ne bucurăm și suntem fericiți. Aceste emoții sunt resimțite de orice om. De regulă, nu ele sunt cele care ne fac probleme.

Totuși sentimentele de tipul celor care apar la Michael și Sabine, din cauza copilului-umbră, și care nu sunt filtrate prin gândirea lor, ci, pur și simplu, exteriorizate – acelea ne creează probleme cu noi înșine și ne afectează relațiile. Dacă vrem să ne rezolvăm problemele, exact aici trebuie să intervenim.

Copilul-umbră, adultul și încrederea în propria valoare

Copilul interior și convingerile lui reprezintă, ca să spunem așa, centrala sentimentelor noastre de încredere în sine. Convingeri ca „sunt valoros" ori „nu am nici o valoare" ne permit să simțim, pe un plan de o extremă profunzime, dacă suntem doriți pe lume sau nu. În fond, e vorba mereu de sentimente care ne pot ridica sau

doborî. Încrederea vitală, ba chiar și neîncrederea vitală sunt stări profunde, stocate în memoria noastră corporală. De cele mai multe ori, nu resimțim conștient aceste sentimente, dar ele sunt mai ușor de evocat. În primul rând, oamenii care nu și-au dobândit încrederea vitală se simt imediat nesiguri, inferiori. Se află deci, de cele mai multe ori, sub influența copilului-umbră din ei. Dimpotrivă, oamenii care au preponderent convingeri pozitive, care dispun deci de încredere vitală și, într-o măsură anume, au intact sentimentul încrederii în forțele proprii simt, pe un plan la fel de profund, că sunt OK așa cum sunt. Se află deci, de cele mai multe ori, sub influența copilului-lumină, ceea ce nu înseamnă că nu au momente sau etape în viață în care au îndoieli puternice ori sunt extrem de nesiguri pe ei, adică momente sau etape în care copilul-umbră din ei este activ. Dar ei depășesc mai rapid aceste faze, pentru că, în fond, copilul-lumină din ei, cu sentimentele lui bune și convingerile sale sănătoase, e mai puternic decât copilul-umbră. Sau, cu alte cuvinte, majoritatea rănilor li se vindecă după o vreme, în timp ce oamenii care sunt foarte nesiguri pe ei poartă o așa-numită rană de durată care poate provoca o suferință puternică, inclusiv atunci când e pus pe ea doar un grăunte de sare.

Partea reflectată – adică „trecută prin filtrul gândirii" – a sentimentului de încredere în sine este rațiunea noastră, adultul din noi. Astfel, de exemplu, cu ajutorul rațiunii noastre, știm că am obținut deja multe în viață, că putem fi mândri de noi și că, de fapt, suntem OK, deși copilul-umbră se simte mic și acum. Când lucrez cu clienții mei la întărirea încrederii în sine, aceștia explică adesea logic: „Eu știu c-aș putea fi mulțumit de mine, dar, în forul meu interior, simt că lucrurile nu stau chiar așa, de fapt!" Alții se identifică total cu copilul-umbră din ei – aceștia simt *și* cred că nu sunt destul de buni. Așadar, nici măcar cu ajutorul rațiunii lor de adulți nu se pot elibera de copilul-umbră. Alții sunt de părere că nu au nici o problemă legată de încrederea în sine. Ei sunt captivi în gândirea rațională și au reprimat copilul-umbră din ei. În ultima categorie intră și Michael. Dacă este întrebat în legătură cu încrederea lui în sine, el răspunde că nu are probleme cu asta. Și-a reprimat vulnerabilitatea. Pe de altă parte, Sabine se preocupă mult în legătură cu defectele ei

reale și imaginare și e conștientă de faptul că are o încredere în sine șubredă.

Cu toții cunoaștem situația în care gândirea și simțirea sunt contradictorii și ajungem în această situație aproape mereu. Cât de des nu ne spunem: „Mi-e clar că…, dar tot nu reușesc să mă schimb". Astfel, de exemplu, adultul înțelept din fiecare știe foarte bine că i-ar fi mai bine să se hrănească mai sănătos, dar, când copilul din el e cuprins de pofta de dulce, lupta este adesea pierdută. Exact în cazul alimentelor sau al dependențelor de substanțe ne vine adesea foarte greu să ne ponderăm senzația de poftă și să le dăm prioritate rațiunii și voinței, adică eului adult.

Copilul-umbră și eul adult nu trebuie deci să aibă neapărat aceeași părere – indiferent dacă e vorba de încrederea în forțele proprii sau de alte teme. Mulți oameni trăiesc adeseori situația în care copilul-umbră din ei preia controlul asupra gândirii, simțirii și acțiunilor lor. Dar, cu cât suntem mai conștienți de copilul-umbră din noi și de experiențele întipărite în el, cu atât avem șanse mai mari ca eul adult să-l pondereze și să preia controlul, respectiv să treacă foarte conștient în sub influența copilului-lumină.

Descoperă copilul-umbră din tine

În următoarele paragrafe, aș dori să lucrăm împreună asupra copilului-umbră din tine. Probabil că ți-a devenit clar, între timp, că acest lucru este important pentru a-ți putea schimba comportamentul și atitudinile care-ți fac probleme în mod repetat. Trebuie deci să recunoști experiențele negative care te-au marcat. Apoi, vom ajunge la experiențele tale pozitive și la copilul-lumină din tine. Este foarte clar că-ți voi cere ceva, când te încurajez, în primul sfert al acestei cărți, să te confrunți cu copilul-umbră din tine și cu sentimentele împovărătoare ale acestuia. Puteam trece direct la exerciții pentru copilul-lumină din tine, pentru a te apropia de resursele și de punctele tale forte, înainte să-ți pui propriile întrebări. Dar, în psihologia abordării integrate, se cere să faci pasul de la copilul-umbră la copilul-lumină, și nu invers. În timp ce facem cunoștință și înțelegem copilul-umbră din noi, ne putem dezvolta copilul-lumină din noi, construind pe această bază, pentru a pondera și îndruma într-o manieră iubitoare copilul-umbră din tine.

Exercițiu. Află care sunt convingerile tale

Pentru exercițiul următor, vei folosi o coală de hârtie de mărimea cel puțin A4. Ca să te ajute la exercițiu, pe coperta interioară a cărții este ilustrat un exemplu. Te poți orienta după acela.

Te rog să desenezi pe coala de hârtie silueta unei fete sau a unui băiat – în funcție de sexul căruia îi aparții. Această siluetă reprezintă copilul-umbră din tine. La dreapta și la stânga față de capul siluetei de copil, scrie mama și tata, sau mami și tati, folosind numele cu care li te adresai părinților în copilărie. Dacă nu ai fost crescut

de părinți, trece acolo câteva dintre persoanele care au avut grijă de tine. Notează, pur și simplu, numele celor care erau persoanele tale de referință principale. Ți-aș recomanda să simplifici lista, pe cât se poate, lăsând loc doar pentru cele mai apropiate persoane de referință, nu pentru întreaga familie lărgită.

1. Imaginează-ți cel puțin o situație pe care ai trăit-o în copilărie împreună cu mama ta și care ți s-a părut absolut aiurea. Poate pentru că te-ai simțit fie trecut cu vederea, fie rănit, fie descurajat. Pentru că nu a fost alături de tine sau pentru că ai avut sentimentul că nevoile sau greutățile tale nu au fost sesizate sau luate în serios.

2. Pornind concret de la această situație, adună cuvinte-cheie. Cum era mama ta? Poți face același lucru și în cazul tatălui tău sau al alteia dintre cele mai apropiate persoane de referință (la trăsăturile pozitive, ajungem când vom trece la copilul-lumină).

Exemple de trăsături negative: iritabil, rece, copleșit, se agăța de mine, excesiv de protector, dezinteresat, slab, foarte alintat, foarte permisiv, inconsecvent, dependent, impulsiv, dezechilibrat, cu toane, de neclintit, dominator, temător, lăudăros, arogant, foarte drastic, lipsit de empatie, lipsit de înțelegere, absent, vocal, agresiv, sadic, incult.

3. Apoi, gândește-te dacă aveai vreun rol anume în cadrul familiei. Acest rol poate lua și forma unei misiuni tacite. Unii copii, de exemplu, simt însărcinarea părintească de a se comporta mereu astfel, încât părinții să poată fi mândri de ei. Sau simt menirea lor de a fi intermediari între tata și mama. Unii au sarcina de a fi prietenii buni ai mamei. Sau, poate, că trebuie să-i facă pe mama și pe tata fericiți etc. Gândește-te încă o dată la anumite situații din copilăria ta, în care nu te-ai simțit prea bine, și la ce rol, ce sarcină aveai de la părinții tăi.

4. Acum, poți nota expresii caracteristice ale părinților tăi, cum ar fi: „Ești exact ca mătușa Elli…", „Cap sec, nimic înăuntru…", „Tu ești de vină că sunt atât de nefericit", „Așteaptă numai până se-ntoarce tata acasă…", „Uite ce harnic este X în comparație cu tine…", „Nu e nimic de capul tău…". Notează toate acestea pe lista cuvintelor-cheie asociată fiecărei persoane care te-a avut în grijă.

Apoi, deasupra capului tău, trasează încă o linie de legătură între persoane și scrie pe ea care au fost aspectele mai dificile ale relației dintre ele. De exemplu: „Se certau adesea", „Trăiau vieți separate în aceeași casă", „Mama hotăra, iar tata era un om slab", „Mama și tata au divorțat".

5. După ce ai notat toate acestea, pătrunde în străfundul propriei tale ființe și intră în legătură cu copilul-umbră, înțelegând sentimentele pe care le stârnea în tine comportamentul părinților tăi. A sosit timpul să-ți exprimi convingerile profunde, subconștiente, sub forma convingerilor negative. Ce convingeri negative a stârnit așadar comportamentul părinților tăi în tine, când erai copil? Nu vorbim de faptul că părinții tăi voiau sau nu să-ți transmită această convingere, ci despre convingerile la care ai ajuns singur în copilărie. Așa cum am scris deja în altă parte, copiii nu se pot distanța critic prea mult față de comportamentele părinților lor și se raportează la comportamentele acestora, indiferent dacă sunt bune sau rele. Dacă mama, de cele mai multe ori, este iubitoare și binedispusă, îi transmite copilului sentimentul că e mulțumită de el și-l iubește. Dacă mama este adesea stresată și iritabilă, îi transmite copilului sentimentul că el este o povară pentru ea. În majoritatea cazurilor, copilul se simte oarecum responsabil pentru schimbările de dispoziție ale mamei sau ale părinților și dezvoltă convingeri pe această bază.

Ca să te ajut să-ți găsești convingerile personale, îți pun la dispoziție o înșiruire de convingeri posibile. Această listă, desigur, nu e completă, ci reprezintă doar o sursă de inspirație pentru a-ți descoperi propriile convingeri. Deci, să ne concentrăm mai întâi asupra convingerilor negative; cele pozitive vor veni apoi de la sine.

Important este de reținut că aceste convingeri au o anumită formulare, cum ar fi: „eu sunt…" sau „nu sunt…", „eu pot…" sau „nu pot…", „am voie…" sau „nu am voie…". Poți exprima însă și păreri generale despre viață, cum ar fi: „Bărbații sunt oameni slabi", „Relațiile sunt periculoase", „Cearta duce la despărțire" etc.

Atenție, propozițiile de tipul: „Sunt trist…" nu reprezintă convingeri. Tristețea este un sentiment care poate rezulta dintr-o convingere precum: „Sunt un om de

nimic!" Sentimente ca tristețea, teama, bucuria nu exprimă convingeri. Nici intenții, cum ar fi: „Vreau să fiu perfect". Asemenea intenții sunt, de cele mai multe ori, contra-programe pentru convingeri subiacente, cum ar fi: „Nu sunt suficient de bun".

Îți pun la dispoziție, în cele ce urmează, câteva exemple de convingeri, lista nefiind completă. Are doar menirea să-ți servească drept stimulent, ca să-ți găsești convingerile negative. De cele mai multe ori, corecte sunt acelea care-ți vin în minte spontan. Când parcurgi lista care urmează, fii atent la sentimentele tale. Care convingere

declanșează o reacție în tine? Ai simțit deja unele efecte ale convingerilor tale, când le auzeai rostite de alții, de exemplu: „Renunți prea ușor!" sau: „Vrei să-i împaci pe toți!"

*

Convingeri negative care vizează nemijlocit încrederea în forțele proprii:

Sunt un om de nimic!

Nu sunt dorit!

Nu sunt bine-venit!

Nu merit să fiu iubit!

Sunt rău!

Sunt prea gras!

Nu sunt suficient de bun!

Sunt vinovat!

Sunt mic!

Sunt prost!

Nu sunt important!

Nu sunt în stare de nimic!

Nu am voie să simt!

Nu voi reuși!

Eu sunt cel mic!

Sunt un ratat!

Greșesc! – ș.a.m.d.

*

Convingeri negative despre relația cu persoanele care m-au avut în grijă:

Sunt o povară!

Eu sunt de vină pentru schimbările tale de dispoziție!

Nu mă pot încrede în tine!

Trebuie să fiu mereu în gardă!

Trebuie să țin cont de sentimentele tale!

Sunt vulnerabil!

Trebuie să fiu atent la tine!

Sunt mai puternic decât tine!

Sunt neputincios!

Sunt neajutorat!

Sunt la mâna ta!

Nu mă iubești!

Mă urăști!

Te dezamăgesc!

Sunt de nedorit! – etc.

*

Convingeri negative care oferă soluția problemei (mecanismul de apărare) cu persoanele care mă au în grijă:

Trebuie să fiu iubitor și cuminte!

Nu am voie să mă apăr!

Trebuie să fac totul corect!

Nu am voie să am o voință proprie!

Trebuie să mă adaptez!

Trebuie să mă descurc singur!

Trebuie să fiu puternic!

Nu am voie să manifest vreo slăbiciune!

Trebuie să fie cel mai bun!

Trebuie să vin cu note bune acasă!

Trebuie să rămân mereu cu tine!

Trebuie să-ți confirm așteptările!

Nu am voie să mă desprind de tine! – etc.

*

Convingeri negative cu caracter general:

Femeile sunt slabe!

Bărbații sunt răi!

Lumea e rea/periculoasă!

În viață, nu primești nimic pe gratis!

Oricum mergea prost!

Nu ajută cu nimic să vorbești!

E bine să ai încredere, dar mai bine e să controlezi! – etc.

*

Notează-ți convingerea în burta șablonului desenat, care te reprezintă (vezi și ilustrația de pe coperta interioară a cărții).

Convingerile tale negative sunt cauza problemelor pe care le ai în viață, în măsura în care e vorba despre niște probleme la care și tu ai un aport, în această categorie intrând toate problemele, în afara loviturilor destinului. Deci, dacă ai probleme la locul de muncă, în relație sau legate de felul în care-ți modelezi viața – dacă suferi de temeri, depresie sau constrângeri –, oricare ar fi problema ta depinde, în tot cazul, în mod cauzal de convingerile tale negative. Acestea reprezintă programul tulburării. Oricât de diferite și de complicate ți s-ar părea problemele tale, la o examinare mai atentă, vei constata că se pot reduce la o structură de bază simplă. Recunoașterea și modificarea acesteia constituie tema și subiectul acestei cărți.

Dacă ți-ai notat deja convingerile cele mai importante, numărul acestora fiind opțional, să trecem la pasul următor.

Exercițiu. Simte copilul-umbră din tine

În exercițiul următor, vom încerca să simțim conștient emoțiile care declanșează în tine convingeri negative. Sunt acele emoții care ne pot duce cu viteza fulgerului și cu încăpățânare în fundături emoționale. Când ești condus de copilul-umbră interior și se activează, în interiorul tău, o convingere, cum ar fi: „Nu voi reuși niciodată să fac asta!", apare și o emoție care te demoralizează. Cu cât putem să recunoaștem aceste senzații mai bine și mai rapid, cu atât le vom putea mai bine tempera, respectiv ne vom putea asigura că vor apărea mult mai rar.

Toate sentimentele noastre, indiferent dacă e vorba de bucurie, iubire, rușine, teamă sau tristețe, au un plan de percepție fizic. Probabil sesizezi, eventual la instalarea senzației de teamă, că inima-ți bate nebunește, că ți se înmoaie genunchii sau îți tremură mâinile. Dar și sentimentele de o intensitate mai joasă decât teama se fac simțite prin percepții fizice, pentru că altfel nici nu ți-ai da seama de ele. Astfel, tristețea le provoacă multora o senzație de nod în gât și/sau o greutate în piept. Bucuria este resimțită de mulți ca o senzație de „furnicături". Astfel, fiecare sentiment este exprimat pe plan fizic, chiar dacă, adeseori, nu percepem foarte conștient acest lucru, pentru că nu suntem obișnuiți să dăm atenție acestor senzații. Poți conștientiza planul fizic al sentimentelor reamintindu-ți un lucru plăcut, o situație în care ai fost foarte fericit. Apoi, plonjează în această amintire, închizând ochii și imaginându-ți-o cu toate cele cinci simțuri. Apoi, încearcă să sesizezi senzațiile pe care le declanșează în tine, în zona torace-abdomen, această amintire. Ne referim la un plan al percepției, cum ar fi: am o senzație de căldură în piept, am o senzație ciudată în stomac, inima-mi bate puternic etc.

Descoperă-ți convingerea principală

Acum, te-aș ruga să recitești lista cu convingerile tale. Parcurge-le una câte una – citindu-le cu voce tare, de preferință. Identifică între una și trei propoziții negative, care te emoționează ori demoralizează cel mai tare. Acestea sunt așa-numitele tale *convingeri principale*. Poți stabili convingerile tale principale și întrebându-te în ce situații îți pierzi cumpătul rapid, te simți rănit sau îți este teamă. Dacă l-am fi întrebat pe Michael, din exemplul nostru de la început: „Când îți pierzi cumpătul și te simți apoi tu însuți penibil?" și: „Care e cel mai profund gând al tău, care te scoate din minți?", atunci, el ar ști să spună imediat: „Atunci când nu sunt luat în serios!" Prin urmare, aceasta e convingerea lui principală.

Convingerile principale sunt cele mai importante convingeri ale tale, respectiv cea mai importantă convingere, dacă ai descoperit doar una. Celelalte convingeri sunt adeseori variații pe tema celei principale.

După ce ți-ai descoperit această convingere principală sau aceste convingeri principale, închide ochii și pătrunde în străfundul propriei tale ființe, orientându-ți atenția spre spațiul toraco-abdominal. Vezi ce senzație sau senzații declanșează aceste propoziții în tine. Căutăm acum emoțiile care se fac simțite în plan fizic, prin senzații de apăsare, contractare, furnicături, bătăi de inimă ș.a.m.d.

Poate că resimți senzații pe care le cunoști de multă vreme și poate resimți că, la fel ca Michael și Sabine, ajungi în mod repetat în această stare care te blochează, te scoate din minți, te deprimă, te face să-ți cauți un refugiu sau îți dă orice altă senzație. Poate că e bine că, în cursul acestui exercițiu, te simți destul de prost și trist, deoarece îți conștientizezi foarte corect experiențele negative. Lasă-te cuprins de aceste senzații, deoarece fac parte din procesul de vindecare. E suficient să percepi senzația doar pentru scurtă vreme, după care poți ieși din această stare. Teoria că trebuie să-ți resimți din plin sentimentele, pentru a le prelucra, s-a dovedit falsă. Dimpotrivă, nu e bine să te lași pradă, un timp prea îndelungat, stărilor de spirit negative.

Motivul pentru care te rog să intri în această stare este ca să devii mai conștient de tine însuți, pentru a observa în sinea ta, cât mai devreme, când aluneci în respectiva stare. Cu cât ne dăm seama mai repede că ies la iveală,

în noi, emoții negative, cu atât mai bine le putem atenua. Când furia se află deja aproape de apogeu ori deznădejdea e foarte puternică, abia dacă mai poți suporta sentimentele acestea puternice. „Recunoașterea lor în stadiul incipient" este prin urmare, nu doar în

medicină, ci și în psihologie, cea mai bună măsură de prevenție.

Te rog, notează, în interiorul șablonului tău, sentimentele și senzațiile pe care le-ai resimțit în timpul acestui exercițiu (vezi ilustrația de pe coperta interioară a cărții).

Cum te poți detașa de sentimentele negative

Dacă îți vine greu să te distanțezi de acest sentiment, concentrează-te pe alte lucruri. Distragerea atenției, oricât de banal ar suna, este una dintre cele mai eficiente căi de ieșire dintr-o stare de spirit negativă. Creierul nu are capacitatea de a face simultan mai multe lucruri. Când atenția îți este acaparată de altceva, nu poți simți, concomitent, durere. Îți poți abate atenția, să zicem, forțându-te să-ți orientezi percepția asupra mediului înconjurător. Numără, de exemplu, zece obiecte din jurul tău care sunt de culoare roșie sau albastră. Sau găsește, pentru fiecare literă din alfabet, o țară a cărei denumire începe cu ea.

Mai poți scăpa de sentimentele negative și printr-un exercițiu fizic: să te lovești, ușor, cu mâinile. Corpul și sentimentele noastre sunt strâns legate între ele. Prin postura corpului și activitatea lui, ne putem influența sentimentele. Asupra acestei fine conexiuni voi mai reveni adesea.

Există un alt exercițiu eficient pentru atenuarea propriilor sentimente: concentrează-te deplin asupra senzațiilor fizice resimțite în asociere cu un sentiment, de exemplu, frica („Îmi bate inima puternic") sau tristețea („Mi se strânge pieptul"). Apoi, alungă-ți din minte imaginile și amintirile aferente acestui sentiment. Șterge-le. Înnegrește-le. Concentrează-te exclusiv asupra senzației resimțite în corp și rămâi concentrat pe ea. Vei vedea, respectiv simți, că dispare relativ rapid. Folosindu-te de acest exercițiu de imaginație, îți poți calma toate sentimentele. Ajută chiar și în cazul suferinței din dragoste.

E foarte posibil să nu simți nimic atunci când te afunzi în convingerile tale negative. Acest lucru se întâmplă deoarece, momentan, poate că nu ești concentrat sau ești blocat. Repetă exercițiul altă dată. Poate se dovedește necesar să-l repeți de mai multe ori, ca să ajungi să simți ceva. Este posibil, de asemenea, să nu fii conectat la sentimentele tale. Revin cu detalii despre această problemă în secțiunea de după cea următoare.

Exercițiu. Puntea sentimentelor

Puntea sentimentelor – denumită de John Watkins „puntea afectului" – constituie tema exercițiului următor, cu ajutorul căruia poți înțelege cum apar în mod repetat, în prezentul tău, sentimente din trecut, aducând cu ele necazuri.

1. Pentru acest exercițiu, ia o situație caracteristică din viața ta de adult, în care acționează una dintre convingerile tale principale (sau o altă convingere importantă), o situație care se repetă, cu mici variațiuni de loc și de acțiune, și în care convingerea ta negativă se resimte cu adevărat și în mod consecvent. De exemplu, o situație în care te simți respins și care îți confirmă convingerea că „nu sunt suficient de bun" sau o situație în care nu te simți destul de respectat și care activează convingerea ta că „sunt inferior".

2. Când ai găsit o asemenea situație, pătrunde cu toată puterea imaginației tale și cu toate simțurile tale în adâncul acesteia. Dacă acest lucru te afectează prea mult, în loc să plonjezi cu totul, e suficient să ți-o imaginezi cu o anumită detașare interioară sau să-ți imaginezi doar o parte a acestei situații. Important este să te lași cuprins de sentimentul aferent situației, ca acesta să poată ieși la iveală – chiar dacă, eventual, într-o formă atenuată.

3. Când se instalează un sentiment aferent acestei situații, de exemplu, teamă sau tristețe, întoarce-te cu acest sentiment în trecutul tău, până la primul moment în care-ți amintești că l-ai resimțit. Încearcă să-ți dai seama, prin acest exercițiu, de câtă vreme cunoști acest sentiment și ce situații din copilăria ta ți l-au imprimat în suflet. Analizează ce comportament al părinților tăi sau al altor persoane te-a condus la a te simți astfel.

Sensul acestui exercițiu și al celui anterior este să ajungi să înțelegi ceea ce resimți în urma propriilor experiențe marcante și tipare, pentru ca ele să nu se activeze automat, ca la Sabine și Michael, ci tu, conștientizându-le, să ai șansa de a le gestiona. Cu cât ești mai conștient de sentimentele tale, cu atât mai repede le poți recunoaște și poți lua măsuri în mod corespunzător.

Digresiune. Oameni care-și reprimă problemele sau care simt prea puțin

Oamenilor mai deschiși față de sentimente lor le vine mult mai ușor să se analizeze, să-și rezolve problemele decât celor care-și reprimă o mare parte din sentimente. Aceștia din urmă sunt preocupați, de asemenea, mult prea puțin la nivel mental de procesele lor sufletești. Nu le face plăcere să se analizeze pe ei sau viața lor – de cele mai multe ori, din cauza unei frici subliminale că ar putea resimți prea multe sentimente negative. Se lasă aproape mereu distrași de la ei înșiși. Alții, dimpotrivă, se gândesc adesea la ei înșiși, dar rămân fixați în considerații teoretice și nu au acces la lumea sentimentelor copilului-umbră din ei.

Cei care au tendința de a fi condiționați de educație, de a se identifica total cu judecata și gândirea lor, astfel încât sentimentele sunt neglijate sunt, în special, bărbații. Acest lucru nu este valabil pentru toți bărbații și există și femei care nu-și prea cunosc sentimentele. Bărbații au însă mai degrabă tendința de a-și reprima sentimente de „slăbiciune", cum ar fi tristețea, neajutorarea și teama. Majoritatea bărbaților resimt însă intens sentimentele „puternice", cum ar fi bucuria și furia. Același lucru se întâmplă și în cazul lui Michael: nu percepe rănirea sa ca pe un „sentiment de slăbiciune", resimțit în condițiile neglijenței Sabinei. În schimb, resimte doar furia, care este însă o consecință a afectării încrederii lui în sine. Furia se instaurează mereu, când nu-i este satisfăcută o nevoie de bază, fizică sau psihică.

S-a împământenit în societate, de-a lungul a mii de ani, ideea că bărbații nu au voie să manifeste sentimente de slăbiciune. Recent, a avut loc o transformare în conștientul colectiv și s-a acceptat faptul că un băiat poate fi trist sau temător, iar expresia prostească „Băieții nu plâng!" dispare din bagajul de citate al părinților.

Pe lângă educație, și evoluția bărbaților îi îndeamnă să depășească sentimentele asociate cu modul în care sarcinile erau împărțite în Epoca Pietrei. Dacă doreau să aibă succes la vânătoare, erau nevoiți să învețe să dea deoparte sentimentele de slăbiciune. Trebuiau să fie curajoși. Și femeile erau – și sunt – nevoite să procedeze similar, dar domeniul lor de activitate era, în Epoca Pietrei și a rămas și acum, într-o oarecare măsură, în familie. Ele au deci nevoie mai degrabă de empatie decât de curaj. În concluzie, bărbații vin pe lume cu o anumită predispoziție genetică spre o gândire obiectivă, pe când femeilor le vine mai ușor să empatizeze cu cei din jur.

Înclinația multor bărbați de a ignora sentimentele negative are, în orice caz,

părțile ei bune, în primul rând când e vorba de rezolvarea unor sarcini materiale. În relațiile interumane, faptul că unii bărbați nu-și manifestă sentimentele poate crea însă probleme. În psihoterapie și la seminarele mele, întâlnesc adesea bărbați care dau ocol problemelor interumane cu care se confruntă, ca un vapor fără busolă, pentru că nu au acces la sentimentele lor. Sentimentele sunt necesare pentru aprecierea unei situații și evaluarea acesteia. Sentimentele ne arată cât de importantă sau de neimportantă este, pentru noi, o problemă. Teama ne avertizează de un pericol și ne motivează să-l evităm. Tristețea ne explică faptul că am pierdut sau nu putem obține ceva important. Rușinea ne arată că am încălcat o normă socială sau personală. Bucuria ne arată ce dorințe avem.

Când un om e detașat de sentimentele lui, atunci nu prea este în contact nici cu nevoile lui. Nu puțini se plâng prin urmare de faptul că nu știu ce vor. Cunosc câțiva bărbați care au o inteligență deosebită în planul gândirii abstracte, dar, în viață, parcă nu ajung nicicum să se descurce cum trebuie. Pe plan profesional, au realizări sub capacitatea lor, iar în viața particulară suferă din cauza unor probleme relaționale. Unii ajung, datorită capacității lor intelectuale, foarte departe, dar în viața amoroasă ori de familie rămân în urmă. Ei se încurcă în considerațiile lor abstracte și se pierd în enumerarea avantajelor și a dezavantajelor, când e vorba să ia o decizie emoțională importantă ori să-și stabilească țeluri personale. Le lipsește legătura cu sentimentele lor, care le-ar putea oferi, împreună cu demersurile logice, o orientare. Pentru că și deciziile care se nasc în rațiunea noastră *se resimt* puternic. Iar această senzație, chiar dacă nu e decât inconștient percepută, deschide, în cele din urmă, calea pentru luarea unei decizii.

Unii oameni sunt stăpâniți și de *un puternic* sentiment care se află în prim-plan, indiferent că e vorba de teamă, depresie sau agresivitate. În spatele acestor „sentimente conducătoare", de cele mai multe ori se ascund alte emoții, care nu sunt percepute; la fel ca în cazul lui Michael, pentru care preponderentă este furia, rănirea nu e conștientizată.

Dacă vrei să afli mai multe despre lumea sentimentelor bărbaților, îți pot recomanda cartea lui Björn Süfke, intitulată *Männerseelen* [Sufletele bărbaților].

Ce pot face dacă nu simt prea mult?

Dacă te numeri printre acei bărbați cărora le e greu să-și recunoască sentimentele, iar exercițiile de mai sus nu te-au ajutat, închide ochii și concentrează-te asupra zonei tale toraco-abdominale. Mai întâi, percepe doar fluxul respirației tale. Pătrunde aerul adânc în abdomen? Se oprește undeva? Adeseori, ne reprimăm în mod inconștient sentimentele, respirând superficial. De aceea, inspiră o dată adânc, până în abdomen. În acest scop, cel mai bine e să fii întins. Apoi, concentrează-te exclusiv pe senzațiile din corpul tău, pe felul în care le simți. Dacă nu simți nimic, deși respiri adânc, atunci rămâi atent la zona toraco-abdominală și conștientizează profund în ce fel simți acest „nimic", în interiorul corpului tău. Cum te simți, de fapt, când resimți acest nimic? Percepe cum simte corpul tău acest nimic. Stomacul este detensionat? Inima îți bate liniștit? Ai o respirație profundă? Cum resimți nimicul? Încearcă să-ți dai seama dacă nu cumva, dincolo de acest „nimic", mai este un alt spațiu.

În rest, ajută să exersezi simțirea prin intermediul atenției. Faptul că nu simți este, de cele mai multe ori, un mecanism de autoapărare, pe care te-ai antrenat în mod inconștient să-l manifești de când erai copil ca să nu fii atins de sentimentele de durere și neajutorare, declanșate de părinții tăi în tine. Ai învățat să te detașezi de sentimentele lor. La fel, poți învăța să-ți orientezi atenția spre sentimentele tale.

Pentru asta, adesea, este suficient ca pe parcursul zilei să pătrunzi în adâncul ființei tale în mod repetat și să-ți orientezi atenția spre propria persoană, în timp ce-ți adresezi întrebarea: cum mă simt acum? Fii atent la zona toraco-abdominală și la senzațiile pe care le percepi. De exemplu, dacă simți furnicături, contractare, o senzație de nod în gât, presiune, atunci orientează-ți atenția spre aceste senzații. Ce sentiment le-ar corespunde? Teama? Tristețea? Rușinea? Furia? Bucuria? Iubirea? Ușurarea? Iar apoi, le poți adresa o întrebare acestor senzații fizice. Întrebarea este: Ce lucru din viața mea mă face să simt această… presiune, furnicătură, bătaie de inimă sau orice altceva resimți în corpul tău. Pune-ți această întrebare, când ai acest sentiment, și lasă să se dezvolte din ea un răspuns. Nu căuta răspunsul în minte, adică în eul tău adult. De cele mai multe ori, primul răspuns e corect, chiar dacă, la prima vedere, îți sună absurd. Acest răspuns poate veni și sub forma unei amintiri sau a unei imagini. Vine din subconștientul tău, deci din copilul din tine – fie din copilul-umbră, fie din copilul-lumină. Pe această cale, poți comunica direct cu el. Acest mod de a-ți concentra sentimentele provine dintr-o metodă din

psihologie numită *focusing* – „concentrare" –, inventată de Eugene Gendlin.

Cu cât îți vei îndrepta mai des atenția spre fenomenele pe care le resimți în interiorul corpului, cu atât mai bine le vei putea percepe. Unora, le e de ajutor să mediteze.

Proiecția noastră e realitatea noastră

Tot ce trebuie să înțelegi este că, în cazul convingerilor tale negative, nu e vorba de realitate, ci de realitatea ta subiectivă, care a fost marcată în tine, cel puțin parțial, de eșecurile educaționale ale părinților tăi. Te vezi pe tine însuți și pe semenii tăi prin ochelarii acestor convingeri – aceasta e deformarea ta personală a realității. Este proiecția ta asupra realității, inoculată prin educație. Așadar, trebuie să scapi de această proiecție nefolositoare și s-o înlocuiești cu alta, mai bună și mai realistă. Pentru asta, inevitabil trebuie să separi copilul-umbră de adultul rațional din tine. Aceștia doi nu mai au voie să se amestece mereu în percepția ta, cum s-a întâmplat până acum. Prin urmare, cu ajutorul rațiunii tale adulte, trebuie să recunoști că, în cazul experiențelor întipărite în copilul-umbră, e vorba tocmai de așa ceva. Adultul din tine te va ajuta să înțelegi că, dacă părinții tăi ar fi fost altfel sau dacă ai fi avut alți părinți, atunci ai fi avut alte convingeri. Rațiunea ta de adult trebuie să înțeleagă faptul că toate aceste mici propoziții răutăcioase nu spun nimic despre tine și valoarea ta, ci *doar* despre educația pe care ai primit-o.

Dacă ai, de exemplu, convingerea că „nu sunt destul!", atunci rațiunea ta de adult trebuie să-și dea seama că este o prostie, pentru că tu ești suficient de bun, de frumos, de deștept etc., chiar dacă ai făcut greșeli în viață. Majoritatea greșelilor pe care le facem în viață sunt urmări ale convingerilor noastre negative. Când revine convingerea că „nu însemn nimic", atunci rațiunea ta de adult trebuie să recunoască faptul că asta e o nesăbuință, pentru că fiecare om înseamnă ceva. Și există cel puțin un om pe lumea asta pentru care însemni mult.

Un copil vine pe lume nevinovat, iar când părinții îi transmit că nu înseamnă nimic, chiar dacă nu aceasta este intenția lor, copilul nu se poate apăra în nici un fel. Nu e vina lui. Cum poate deveni adultul din fiecare mai puternic cu ajutorul unor argumente bune, voi explica mai jos, în secțiunea *Exercițiu. Întărește-ți eul adult*.

Cunoscutul psiholog și antrenor Jens Corssen afirmă: „De la naștere începând, ești o stea luminoasă!" Este o formulare frumoasă, pe care vreau s-o preiau cu drag. Așadar, ești o stea luminoasă începând chiar cu nașterea, deși uneori te comporți „cum nu trebuie".

Când eului tău adult îi e clar că ești o stea luminoasă și că n-ai nici o vină pentru comportamentul părinților tăi, trebuie să-i explici copilului-umbră din tine acest lucru, ca să-l înțeleagă și el. Altfel, continui să trăiești într-o realitate dublă, ceea ce

înseamnă că, de fapt, copilul din tine crede în continuare că e mic și că lumea din afară este alcătuită din mama și tata, în timp ce partea adultă din tine e de părere că este adevărat tot ce gândește și simte. La fel se întâmplă lucrurile pentru toți oamenii care, în sinele lor interior, nu reflectează și nu rezolvă problemele. Asta îmi amintește de pacienta mea, care abia când avea aproape 60 de ani a *simțit* pentru prima dată copilul-umbră din ea, a conștientizat că torționarul ei murise de mult și că ea era, de-acum, adultă. Copilul din ea, respectiv din tine, rămâne prins într-o vârstă mai fragedă a dezvoltării. Copilul-umbră al acestei paciente avea, de exemplu, vârsta de numai cinci ani. Pătrunde în adâncul propriei tale ființe, ca să vezi ce vârstă are copilul-umbră din tine. Te rog să mă crezi când îți spun că, de fapt, copilul-umbră din tine e captiv în realitatea lui de mai demult și-ți influențează enorm gândirea, simțirea și acțiunile. Este important să iei în serios efectul convingerilor tale.

În cazul proiecției, situația este asemănătoare. Astfel, proiectăm în capetele celorlalți imaginea pe care ne-o facem despre noi înșine, puternic influențată de convingerile noastre. Dacă avem o părere bună despre noi, credem că și ceilalți trebuie să gândească la fel. Dacă avem o părere proastă despre noi, proiectăm acest verdict și în mintea celorlalți. Fii foarte atent cu ce frecvență ai impresia că altul crede (proiectezi în mintea celuilalt) că ești prea gras, prea urât, prea prost, prea plictisitor etc. și, crezând că celălalt gândește ca tine, îți compromiți moralul. Imaginează-ți că trăiești pe o insulă pustie: cât de rea s-ar mai dovedi aceeași problemă? În acest caz, celor mai mulți dintre noi le-ar fi indiferent dacă sunt prea grași, prea proști sau prea plicticoși – atât timp cât nu observă un altul. Într-un fel, de cele mai multe ori, ceea ce credem depinde de ceea ce cred ceilalți. Cu proiecțiile noastre în capetele celorlalți, ne desființăm singuri. În spate se ascunde mecanismul percepției oglindite a încrederii în sine, pe care am descris-o deja mai sus.

De aceea, un exercițiu foarte bun este să te uiți, pur și simplu, la lumea care te înconjoară și să vezi doar ce e de văzut; încetează să te mai vezi prin ochii celorlalți (deci prin ai tăi). Atunci, vei vedea mult mai multe și vei percepe mult mai exact tot ceea ce se petrece în jurul tău.

În secțiunea intitulată *Vindecă-l pe copilul-umbră din tine*, îți prezint exercițiile care te ajută să faci pace cu copilul-umbră interior și să te împrietenești cu el. În continuare, aș dori să-ți prezint mecanismele de apărare ale copilului-umbră. Este vorba despre acele comportamente cu care reprimăm – de cele mai multe ori, în mod inconștient – copilul-umbră din noi și vrem să-l înlăturăm. În acest moment,

probabil ai anticipat că majoritatea supărărilor nu au de-a face cu convingerile noastre negative, ci cu mecanismele de autoapărare adoptate din cauza convingerilor noastre.

Mecanisme de apărare ale copilului-umbră

Dacă credem cu străşnicie în trăsăturile negative cu care am fost învestiți în copilărie, atunci ne identificăm în mod inconștient și, de aceea, pe deplin cu copilul-umbră, și tindem să-l reprimăm, respectiv să ne comportăm astfel încât, pe cât posibil, să nu simțim convingerile negative ale acestuia. Ne străduim îndeosebi ca nimeni să nu remarce cât de neîmpliniți ne simțim, de fapt. Dezvoltăm astfel mecanisme de apărare care ar trebui să ne protejeze de sentimentele și gândurile negative ale copilului-umbră din noi. Am dezvoltat multe dintre aceste mecanisme de apărare încă din copilărie, însă pe unele le adăugăm la maturitate, cum ar fi refugiul în dependență. Este important să înțelegem că avem în noi un număr mare de convingeri, care apar, la cei mai mulți oameni, ca urmare a faptului că nu le-au fost satisfăcute mai multe dintre cele patru nevoi psihice fundamentale. Astfel, majoritatea oamenilor au mai multe mecanisme de apărare. Majoritatea mecanismelor de apărare se manifestă în plan comportamental – ele se reflectă deci în comportamentul nostru.

În această secțiune, aș dori să-ți explic funcția și consecința fundamentală a mecanismelor de apărare. În următoarele secțiuni, vom studia mai îndeaproape acele mecanisme de apărare adoptate frecvent.

De exemplu, când un om crede în adâncul lui că „nu sunt suficient de bun", atunci (în mod inconștient) fie va face multe, pentru a elimina această convingere, fie se va resemna și va face (în mod inconștient) multe, ca s-o confirme. Un mecanism tipic de anulare a acestei convingeri (și a altora asemănătoare care privesc în mod nemijlocit încrederea în forțele proprii) este, de exemplu, *căutarea perfecțiunii*. Căutarea perfecțiunii rezultă mai rar dintr-o dedicare pătimașă unei îndeletniciri, și, de cele mai multe ori, din teama ascunsă de a suferi un eșec și din teama de a fi respins. Din cauza convingerilor negative pe care și le-au format, mulți oameni se străduiesc enorm să facă totul cum trebuie. Greșeala și eșecul generează în ei sentimente profunde de rușine – dar acestea

sunt doar patetice confirmări ale inadecvării pe care o resimt. Alții, dimpotrivă, s-au resemnat. Aceștia au trăit adesea, în copilărie, experiența că strădania nu le aduce nimic. Ei se consolează în mod repetat cu gândul că, oricum, convingerile lor sunt corecte. Se comportă în iubire astfel încât relațiile lor să eșueze, iar pe plan profesional astfel încât să nu aibă succes. Fac asta, de exemplu, căutându-și parteneri care sunt prea puțin potriviți și/sau comportându-se atât de complicat, încât e dificil pentru partener să-i

înțeleagă. Pe plan profesional, teama lor de eșec îi poate determina să amâne îndeplinirea sarcinilor importante și să se piardă în amănunte. Sau, de teama de eșec, rămân cu mult sub capacitățile lor. Unii au dezvoltat însă și un mecanism de apărare, care, în limbaj de specialitate, e denumit narcisism. Asta înseamnă că supracompensează copilul-umbră labil din ei printr-o apariție deosebit de arogantă, prin care încearcă să se convingă pe sine și să-i convingă pe ceilalți că ei sunt cei mai extraordinari. (Voi reveni cu mai multe detalii despre acest subiect, precum și despre cel legat de căutarea perfecțiunii.)

Dacă unui copil nu i-a fost satisfăcută suficient dorința de autonomie și control, atunci a dezvoltat, probabil, convingeri cum ar fi „Sunt la mila ta" sau „Sunt neputincios". Pentru a reuși, cât de cât, să evite să simtă asta, adultul poate *avea o dorință puternică de a deține controlul și o sete de putere*, deoarece copilul din el este mereu îngrijorat să nu ajungă într-o poziție subordonată. Oamenii cu o apetență deosebită pentru putere vor să aibă mereu ultimul cuvânt în conversație, în profesie, în relație. Nu puțini suferă de teama de implicare, deoarece copilul din ei asociază apropierea cu teama de abandon. Ei resping relațiile de dragoste sau, după momente de apropiere, pun imediat distanță între ei și parteneri. Când copilul-umbră dintr-un asemenea om s-a resemnat, atunci adultul se agață de oameni pe care-i consideră puternici, dominatori, și li se subordonează de bunăvoie. El repetă deci experiențele dureroase pe care le-a trăit deja cel puțin cu unul dintre părinți. Un exemplu tipic în acest sens este o femeie care se agață de un bărbat care o domină sau chiar o maltratează. Sau un bărbat care se supune soției lui bărbătoase.

Dacă nevoia unui copil de apartenență nu a fost satisfăcută, astfel încât una dintre convingerile lui este: „Sunt singur!", atunci acesta ar putea adopta, ca mecanism de apărare, un *comportament prin care se agață de alții*. El se va gândi mereu la *armonie și compensare*, pentru a nu-și periclita apropierea de alți oameni. Sau copilul-umbră își reprimă temerile de a nu fi părăsit, respingând relațiile strânse, conform devizei: ce nu am, nu pot pierde. Astfel, controlează ceea ce i se întâmplă. În acest caz, copilul-umbră a învățat că singurătatea este cea mai sigură opțiune.

O convingere legată de nevoia psihică fundamentală de satisfacere a plăcerilor, respectiv de evitare a neplăcerii, ar putea suna astfel: „Nu am voie să savurez!" Acești oameni se apără adesea, *refugiindu-se în muncă*, pentru că nu prea știu ce să facă în timpul liber. Unii au *rutine* de-a dreptul *restrictive* și o disciplină de sine dusă la extrem. Alții, dimpotrivă, supracompensează experiențele din copilărie,

consumând excesiv și fără măsură. Acestora le lipsește disciplina, astfel încât se lasă adesea purtați de impulsuri.

Acestea au fost doar câteva exemple prin care am încercat să explic felul în care acționează mecanismele de apărare. Pe un plan superior, mecanismele de apărare se împart în: *adaptare*, *retragere* sau *supracompensare*.

Mecanismele de apărare și convingerile nu se asociază cu nevoile fundamentale în mod biunivoc, așa cum am încercat eu mai sus măcar să fac. Astfel, una și aceeași convingere, cum ar fi: „Sunt inutil", poate fi cauzată de nesatisfacerea nevoilor de apartenență, control, încredere în sine și plăcere. De asemenea, un mecanism de apărare, cum ar fi setea de putere și căutarea perfecțiunii, poate lua naștere din nesatisfacerea diverselor nevoi fundamentale. În plus, multe mecanisme de apărare au și în mare măsură suprapuneri: căutarea perfecțiunii și setea de control sunt strâns înrudite, sau dorința de armonie și sindromul salvatorului.

Cum am spus, de cele mai multe ori, mecanismele de apărare constituie adevăratele motive ale problemelor noastre. Când un om are în el convingerea că „nu sunt vrednic să fiu iubit!" și, în consecință, se retrage din compania celorlalți oameni, respingând relațiile apropiate, atunci singurătatea, ce rezultă din această retragere, constituie adevărata lui problemă. Dacă ar rămâne în contact cu alții și le-ar povesti că el crede că nu merită să fie iubit, atunci nu ar fi singur, ci ar fi în legătură cu cineva. Prin urmare, nu convingerile negative în sine sunt cele care ne împovărează relațiile interumane și modul de viață, ci mecanismele de apărare pe care le alegem pentru a ne contracara convingerile. *Majoritatea problemelor pe care le avem sunt cauzate deci, în ultimă instanță, de mecanismul nostru de autoapărare.*

E foarte important să prețuiești și să apreciezi mecanismele tale de apărare. În copilărie, au fost oportune și rezonabile. Când erai copil, te-ai adaptat mentalității părinților tăi. Sau te-ai răzvrătit împotriva lor și ai avut

motive bune și pentru asta. Până și în prezent, te străduiești foarte mult ca, uzând de mecanismele tale de apărare, să te protejezi tine însuți și de ceilalți. Și aceste eforturi merită întreaga ta apreciere. Există o singură problemă: copilul-umbră din tine nu a înțeles încă faptul că acum ai crescut. El trăiește în continuare în realitatea din trecut. De fapt, copilul-umbră din tine și eul adult sunt liberi în prezent și pot avea grijă de ei înșiși singuri. Nu mai depinzi de mama și de tata. Adultul s-ar putea apăra și afirma cu mijloace mult mai bune decât folosind mecanismele sale de apărare. Îți voi prezenta aceste mijloace în secțiunea *De la mecanismele de apărare la mecanismele de tezaurizare*. Mai întâi însă e necesar să-ți recunoști și sa-ți înțelegi mecanismele din

copilărie, înainte să le apreciezi și să le modifici în sens pozitiv.

În cele ce urmează, voi prezenta meta-mecanismele în care se împart mecanismele individuale și cele speciale. De exemplu, dacă-ți place să te aperi, intrând necontenit în jocurile pe calculator, evadând astfel din realitate, atunci poți trece asta în categoria mecanismului de apărare intitulat „refugiu și retragere". Sau, când te tot învârți în jurul ideii în fața superiorilor tăi, când tu, de fapt, ar trebui să-ți exprimi direct punctul de vedere, poți încadra acest obicei la categoria „dorința de armonie". În timp ce continui să citești, fii atent la tine însuți, la mecanismele pe care le folosești personal și care nu sunt specificate explicit în cele ce urmează.

Negarea realității

Negarea realităților neplăcute sau insuportabile reprezintă un mecanism de apărare fără de care abia dacă putem funcționa. Dacă aș fi mereu conștientă de toate lucrurile cumplite care există în lume, inclusiv de vulnerabilitatea mea și de efemeritatea existenței mele, atunci m-ar copleși, probabil, niște sentimente atât de puternice de teamă și de neputință, încât abia dacă aș mai putea acționa. Negarea este prin urmare un mod sănătos și valoros de autoapărare.

Când neg ceva, acel ceva se sustrage percepției mele, iar când nu percep ceva, nici nu pot dezvolta sentimente, gânduri și acțiuni (conștiente) legate de acesta. De aceea reprimăm psihologic numai realități care generează în noi sentimente neplăcute, cum ar fi teama, tristețea sau neputința. Nu avem nici un motiv să alungăm ceva ce ne aduce multă bucurie și plăcere (în afara cazului în care ne-ar aduce într-un conflict, de exemplu, dacă ne-am înșela partenerul). Acesta e și motivul pentru care oamenii care au avut o copilărie foarte frumoasă și-o reamintesc perfect, iar oamenii cu o copilărie tristă și-o reamintesc incomplet.

În esență, reprimarea este „esența tuturor mecanismelor de apărare", pentru că întreaga autoapărare se bazează, în fond, pe alungarea senzațiilor pe care nu vrem să le resimțim, respectiv perceperea celor pe care vrem să le resimțim. Toate celelalte mecanisme de apărare, cum ar fi setea de putere și căutarea perfecțiunii, dorința de armonie sau sindromul salvatorului, stau, în cele din urmă, în slujba negării.

Când îmi reprim însă problemele, nu le pot prelucra, iar dacă le reprim un timp prea îndelungat, acest lucru poate duce la o acumulare a problemelor în fața cărora, la un moment dat, nu mai pot închide ochii. De exemplu, mecanismul de apărare „căutarea perfecțiunii" te poate obosi până la epuizarea totală sau chiar până se „alege praful". Totodată, aceasta din urmă este încă una dintre consecințele care se reflectă, în majoritatea cazurilor, doar asupra celui afectat și asupra mediului său apropiat. Lucrurile pot deveni mai problematice când un om își reprimă sentimentul de neputință printr-o exagerată sete de putere, în special atunci când persoana are mare influență.

Proiecție și victimizare

Așa cum reprimarea este un mecanism de apărare universal, fiind baza pentru toate celelalte, același lucru este adevărat în cazul autoapărării prin proiecție. *Proiecția* este un termen de specialitate din psihologie, care desemnează faptul că îi percep pe ceilalți prin prisma propriilor mele nevoi și sentimente. De exemplu, când mă simt nesigur și inferior, mi se poate întâmpla cu ușurință să proiectez în alți oameni puterea și dominația. Foarte frecvent se întâmplă să proiectezi asupra partenerului de cuplu experiențele pe care le-ai avut cu tatăl sau cu mama ta. De exemplu, dacă ai avut o mamă obsedată să controleze totul, e posibil să te simți imediat controlat de partenera de cuplu, deoarece o percepi, în mod inconștient, ca fiind la fel ca mama ta. Sau, când tu însuți ai tendința spre zgârcenie și lăcomie, atunci presupui cu ușurință că și alți oameni au aceleași tipare. Poți proiecta însă și sentimente pozitive și dorințe. De exemplu, dacă ai crescut într-un mediu relativ sănătos, e posibil să crezi, oarecum naiv, că toți ceilalți oameni sunt în egală măsură fiabili și buni, la fel ca propriii tăi părinți.

Reprimarea și proiecția se referă la funcția psihică a percepției. Percepția este baza tuturor celorlalte funcții psihice, cum ar fi gândirea, simțirea și acțiunea. Prin percepție se clădesc toate celelalte; aceasta este aproape la

fel de importantă precum conștiința. De aceea, nici măcar nu recunoști o distorsiune perceptivă atunci când are loc. Introspecția asupra unei distorsiuni perceptive poate avea loc, în cel mai bun caz, după aceea. Atunci e posibil ca, brusc, „să-ți cadă vălul de pe ochi" și să-ți dai seama că ești prins într-un „cu totul alt film". În cazul altor mecanisme de apărare, care mai degrabă acoperă planul comportamental și pe cel al acțiunilor, ai, dimpotrivă, șanse mult mai mari să-ți dai seama de ele în timp ce le folosești.

Noi, oamenii, spre deosebire de animale, suntem dotați cu capacitatea de a ne reflecta pe noi înșine. În orice caz, există diferențe colosale în ceea ce privește măsura în care folosim această capacitate. Unii dintre noi sunt mereu preocupați de autoreflecție și dezvoltarea lor personală viitoare, în timp ce alții abia dacă sunt interesați de aceste subiecte. Oamenii pe care-i apasă conștiința de sine au, de cele mai multe ori, o teamă neobișnuită de a intra în contact cu copilul-umbră din ei. Astfel, de exemplu, copilul-umbră din Petra crede că e rău și că nimeni nu l-ar putea iubi. Această inferioritate resimțită e greu de suportat pentru Petra, care, în consecință, simte nevoia să se apere. Astfel, ea nu are acces la prelucrarea sentimentului de inferioritate. Să ne imaginăm că Petra se întâlnește cu Julia, pe care o

percepe ca fiind mai bună și mai puternică decât ea. În mod automat, dar inconștient, Petra presupune că Julia o va privi de sus și o va respinge. Petra se percepe deci pe sine, în mod subînțeles, drept victimă a Juliei. Nici acest proces interior nu e reflectat de Petra. În schimb, copilul-umbră și adultul din ea fac împreună o șmecherie psihologică: ei consideră că Julia nu e demnă de încredere și antipatică. O resping. Propria inadecvare resimțită este așadar proiectată de Petra într-o presupusă dușmănie față de Julia, considerată aparent mai puternică.

Oamenii care manifestă, la fel ca Petra, o înclinație puternică spre a se ține, pe cât posibil, departe de conștiința lor dureroasă de sine sunt foarte înclinați și să-și proiecteze sentimente neplăcute asupra altor oameni. Ei asociază mereu, în special cu cei pe care-i percep, într-o formă sau alta, ca fiindu-le superiori, motive, sentimente și intenții care izvorăsc, de fapt, din propriile impulsuri psihice. Astfel, și sentimentele de vinovăție sunt dejucate pe această cale. Oamenii nu vor să accepte că au făcut ceva greșit, ci proiectează vina asupra unui țap ispășitor. Acest mecanism funcționează între doi vecini la fel de bine ca pe marea scenă politică.

Nimeni nu e scutit de distorsiunea perceptivă și de proiecții. Tuturor ni se întâmplă asta, mereu. Există însă oameni care manifestă o apărare de-a dreptul agresivă față de conștiința de sine. Cu acești oameni, este și foarte greu, adesea imposibil, să porți o discuție constructivă asupra problemei în cauză. Prin refuzul lor încăpățânat de a se autoanaliza, respectivii au pierdut lupta din start. Sentimentul propriei valori este prea fragil ca să-și recunoască propria vină. Sunt mereu uimită de cât de distorsionat și de nedrept pot gândi și acționa unii oameni complet normali, atunci când nu sunt pregătiți să-și recunoască aportul adus unei situații. Lucrurile devin foarte rele și periculoase, atunci când colectivități întregi cad pradă unor asemenea proiecții, deoarece astfel vor legitima nedreptatea și violența mult mai repede. Dimpotrivă, când persoana A percepe că persoana B denaturează grav realitatea, atunci lui B îi mai rămâne posibilitatea să-l evite pe A – cel puțin atunci când B nu este într-o relație de dependență față de A.

În timp ce reprimarea și proiecția sunt mecanisme de apărare folosite de orice om, care afectează funcția psihică fundamentală a percepției, următoarele mecanisme de apărare sunt specifice și mai individuale. Ele privesc, în primul rând, planul acțiunilor și sunt prin urmare mai ușor de recunoscut și mai ușor de schimbat.

Căutarea perfecțiunii, obsesia față de frumusețe și dependența de recunoaștere

Convingeri caracteristice: *Nu sunt suficient de bun! Nu am voie să fac greșeli! Sunt rău! Nu sunt bun de nimic! Sunt un ratat!*

Majoritatea oamenilor care nu sunt siguri de propria valoare își duc viața în defensivă. Ei nu vor să ofere nici un motiv pentru care să fie atacați. Perfect înseamnă lipsit de greșeli. Perfecționiștii sunt în pericolul de a se epuiza total – roata hamsterului, privită din interior, pare o scară a ascensiunii profesionale. În cazul acestui mecanism, problema este că nu există noțiunea de „suficient". Există mereu mai sus, mai departe, mai bine. Cei în cauză aleargă mereu în urma propriilor aspirații. Abia a fost cucerit un trofeu, și deja trebuie obținut următorul. Succesele dorite le dau satisfacție doar pe termen scurt. Acestea îl bucură, în primul rând, pe adultul din ei, în timp ce copilul-umbră rămâne total neimpresionat. Succesul public nu vindecă rănile adânci ale copilului-umbră. Acesta rămâne captiv în realitatea lui de mai demult și este absolut convins că nu e suficient. Acesta e motivul pentru care mulți dintre noi au îndoieli profunde și nu sunt niciodată cu adevărat mulțumiți de ei înșiși, deși, dacă situația este privită obiectiv, sunt oameni realizați. Aceștia cred, adesea, că succesul lor se datorează mai degrabă norocului și că, de fapt, nu l-au meritat.

O variantă a căutării perfecțiunii este *obsesia frumuseții*. Când vizează aspectul exterior, acest lucru poate fi perfect axat pe subiect. Caloriile și kilogramele pot fi numărate, părul poate fi vopsit și se pot cumpăra creme. Dimpotrivă, îndoiala copilului-umbră, ascunsă în adâncul sufletului, este greu de observat și deci mult mai greu de contracarat. De aceea, mulți oameni nesiguri își proiectează temerile asupra aspectului lor exterior, deoarece, la acest capitol, pot lua măsuri concrete. Succesul obținut cu ajutorul frumuseții exterioare aduce, de asemenea, ușurare, dar nu o vindecare pe termen lung. Cu cât persoana este mai în vârstă, cu atât mai greu îi va fi să scape de mecanismul ei de apărare.

Comun celor două mecanisme de apărare este faptul că persoanele în cauză se străduiesc peste poate să-și obțină *recunoașterea* din partea semenilor lor. Mulți oameni fac incredibil de multe pentru a avea parte de recunoașterea celorlalți. Nu puțini sunt cei care-și aleg și pasiunile, achizițiile, partenerul etc. după acest criteriu. Pasiunea, proprietatea și partenerul ales sunt în slujba creșterii încrederii în forțele proprii. Aproape că nu există om care să fie lipsit de asemenea ambiții. Ele sunt motivate de faptul că suntem animale care trăiesc în grupuri și, astfel, suntem

orientați spre legături. Recunoașterea este, ca să spunem așa, moneda folosită pentru legătura cu societatea și integrarea în ea. Nevoia noastră de apartenență este însoțită de teama puternică de a fi respinși. Ca în multe alte cazuri, problema nu constă în faptul că ne bucurăm cu toții de recunoaștere și ne rușinăm puțin când suntem respinși, ci în *măsura* în care folosim recunoașterea. Oamenii care sunt de-a dreptul dependenți de recunoaștere acționează, în mare măsură, după acest criteriu și pierd legătura cu adevăratele lor dorințe și, în parte, și cu valorile lor morale.

Evaluarea acestui mecanism: cine caută perfecțiunea are natură de luptător. Ai multă putere, ești harnic și disciplinat. Toate acestea sunt calități valoroase. De aceea, cu ajutorul acestui mecanism, ai și ajuns departe. Poți fi mândru de tine.

Primul ajutor: te-ai hotărât să-ți protejezi copilul-umbră, nedându-i nimănui vreun motiv să te critice. Mecanismul tău de apărare te ajută cu mare succes, dar ești în pericol să te epuizezi. În afară de asta, cu acest mecanism, nu vei ajunge să intri în contact cu copilul-umbră din tine. De aceea, întreabă-te dacă nu ai putea alege căi mult mai scurte și mai puțin stresante pentru a-ți încuraja copilul-umbră. Trebuie să conștientizezi faptul că întreaga problemă legată de succes și recunoaștere se derulează, în principal, în capul tău. De fapt, probabil că ai fi mai simpatic dacă ai lua-o mai încet. Și mai trebuie să conștientizezi faptul că, în realitate, copilul-umbră din tine are nevoie de „doze din ce în ce mai mari" de recunoaștere. Pe termen lung, cu acest mecanism de apărare, nu-ți vei găsi liniștea. Îți voi explica în această carte, în detaliu, cum îți poți liniști copilul-umbră, apelând la măsuri mai puțin stresante.

Căutarea armoniei și conformarea excesivă

Convingeri tipice: *Trebuie să mă adaptez în funcție de tine! Nu sunt suficient de bun! Îți sunt inferior! Trebuie să fiu mereu iubitor și cuminte! Nu am voie să mă apăr!*

Căutarea armoniei este, precum căutarea perfecțiunii, un mecanism de apărare foarte frecvent folosit. Adeseori, acestea vin la pachet. Ambele mecanisme îl apără pe copilul-umbră de teama exacerbată de a fi respins de ceilalți.

Oamenii care caută armonia ar dori să corespundă, pe cât posibil, tuturor așteptărilor semenilor lor. În copilărie, au văzut că acesta este cel mai indicat drum pentru a obține atenție și recunoaștere. Pentru a se adapta cât mai bine, „doritorii de armonie" au învățat, încă de la o vârstă fragedă, să-și reprime dorințele și sentimentele. O voință puternică stă în calea unei adaptări reușite. Ei își reprimă din reflex emoții precum furia și agresivitatea, care i-ar putea conferi propriei voințe o incredibilă forță. Sunt prudenți, în caz de agresivitate. La invadarea și afectarea spațiului personal, aceștia reacționează mai degrabă cu tristețe decât cu furie. De aceea, oamenii cu acest mecanism de apărare sunt în pericol mai mare de a aluneca în depresii decât oamenii care se înfurie ușor. În orice caz, sentimentele de furie ale oamenilor care urăsc agresivitatea nu se manifestă, ci se transformă într-un fel de furie rece, care duce la rezistență pasivă. În loc să spună cu voce tare ce vor, se retrag răniți și ridică un zid în jurul lor. Asupra temei formelor agresiunii pasive și active, voi reveni cu detalii în secțiunile *Setea de putere* și *Dorința de a deține controlul*.

Faptul că un om alege să se adapteze sau să opună rezistență nu depinde doar de experiențele acestuia din copilărie, ci și de felul lui înnăscut de a fi: prin urmare, oamenii cu o mare nevoie de armonie vin pe lume cu un temperament în mare măsură pașnic și sensibil, pe când copiii care se revoltă împotriva așteptărilor părintești aleg să se răzvrătească, având un temperament mai degrabă impulsiv.

Cei care își doresc armonie au exersat atât de bine reprimarea propriilor dorințe, încât adesea nici ei nu știu ce vor. Le e dificil să-și definească țeluri personale și să ia decizii.

În relațiile interumane, aceștia sunt foarte plăcuți și prietenoși, însă mecanismul lor de apărare poate să le împovăreze relațiile uneori sau îi poate duce chiar la despărțire. Dependenții de armonie se tem cumplit să nu obosească și, de aceea, fug de conflicte. Adesea, nu spun sincer ceea ce simt, gândesc și vor – atunci când se tem că se vor confrunta cu o opoziție. Copilul-umbră din ei îl percepe rapid pe

partenerul lor de interacțiune ca fiind mare și superior. Pornind de la această distorsiune perceptivă, asemenea oameni ajung să joace, adesea, rolul victimei: de teamă față de cel aparent mai puternic, i se subordonează acestuia de bunăvoie și fac lucruri pe care, de fapt, nu vor să le facă. Cel aparent mai puternic poate trece însă, în ochii lor, drept agresor. Acest lucru se întâmplă deoarece, de cele mai multe ori, adultul din ei nu reflectează asupra faptului că proiecțiile copilului-umbră sunt cele care-l conduc la subordonarea benevolă. În schimb, îi reproșează în sinea lor partenerului de interacțiune faptul că-i domină, în aparență. Cu cât își face mai bine loc în ei sentimentul că nu sunt suficienți și sunt dominați de cealaltă persoană, cu atât vor fi mai înclinați să se retragă din fața acestor oameni, pentru a-și ocroti spațiul liber personal. De regulă, cel care este aparent mai puternic nu are nici o șansă de a interveni în acest proces, fiindcă acela care se ferește de conflict ar trebui să se dezvăluie, lucru care nu se întâmplă, din teama sa fundamentală de a nu fi respins. Și astfel, apare un efect psihologic ce este adesea observabil: apărarea celui care este în aparență mai slab îl face pe cel mai puternic în aparență să acționeze exact așa cum a încercat să evite primul. Iar în acest caz, îl respinge. Acest fenomen se numește *transformarea din victimă în agresor*.

Evaluarea acestui mecanism: te străduiești din cale-afară să te descurci cu semenii tăi și să nu-i rănești. Asta te face simpatic și demn de a fi iubit, ești un partener simpatic la munca în echipă, fiindcă adeseori te pui pe ultimul plan – pe tine și nevoile tale.

Primul ajutor: copilul-umbră vrea să rămână, pe cât posibil, ascuns. De aceea, nimeni nu știe prea bine cum să te ia. Explică-i copilului-umbră că se poate arăta mai des. El are voie să-și exprime dorințele și nevoile. Prin asta, nu pierzi neapărat din simpatie, ci poți chiar să câștigi în plus, pentru că vei deveni, în ochii semenilor, mai ușor de înțeles și mai transparent. Nu va mai trebui ca ei să se întrebe mereu ce se petrece în mintea ta. Dă-ți seama de faptul că, pentru cei din jurul tău, e mai ușor să spui ceea ce vrei decât să te retragi și să te îmbufnezi. Astfel, poți evita să devii, fără să vrei, din victimă, agresor.

Sindromul salvatorului

Convingeri caracteristice: *Sunt un om de nimic! Nu sunt suficient de bun! Trebuie să te ajut, ca să fiu iubit! Sunt inferior! Depind de tine!*

Oamenii care suferă de așa-numitul sindrom al salvatorului își apără copilul-umbră, oferindu-se să-i ajute pe alți oameni, pe care-i percep ca fiind nevoiași. Prin faptele lor bune, cei în cauză se simt revalorizați și utili. În acest sens, sindromul altruistului ține de mecanismele de autoapărare emoțională cele mai acceptabile în plan social. Problema este, mai degrabă, că altruiștii au tendința să se lege de oameni pe care nu-i pot ajuta. Se pot încurca în proiecte de ajutorare fără perspectivă, în special atunci când cel pe care încearcă să-l ajute e propriul partener. Ei se leagă în mod precumpănitor de parteneri care prezintă deficiențe vizibile. Altruistul se imaginează cavalerul pe cal alb, care-și scapă de suferință partenerul, devenind astfel inestimabil de valoros pentru acesta. În acest scop, ei consideră potriviți parteneri cu probleme psihice, dependenți, care necesită îngrijire permanentă sau chiar parteneri care sunt, din punct de vedere financiar, aproape la pământ.

Oamenii care sunt pe picioarele lor produc, dimpotrivă, în cazul salvatorilor, mai degrabă sentimente de inferioritate, deoarece aceștia nu au nevoie de ajutorul lor. Ecuația pe care o deduc salvatorii în relații sună *mutatis mutandis*: „Ai nevoie de mine, deci rămâi cu mine!" Problema este doar că această ecuație rareori funcționează. Salvatorii luptă adesea până la epuizare pentru cauze pierdute. Ei nu vor să înțeleagă faptul că influența lor asupra obiectului acțiunilor lor este, în fond, redusă. Dacă acesta nu-și asumă nici o responsabilitate pentru situația deplorabilă în care trăiește și nu vrea să schimbe ceva, nu-l ajută nici cele mai bune sfaturi. Astfel, se inversează relația de dependență: salvatorul, care ar dori să-și facă partenerul dependent de el, devine la rându-i dependent, deoarece nici nu-l poate ajuta, nici nu se poate elibera de el.

Ieșirea din impas este foarte grea, deoarece copilul-umbră din salvator e de părere că din vina lui este partenerul așa cum este. Într-un final, problemele partenerului ajung să-l afecteze nu doar pe acesta, ci și relația – deci, și pe salvator. De cele mai multe ori, salvatorii nu sunt tratați frumos de partenerii lor. Propriile lor nevoi de atenție și ajutor nu ajung, pur și simplu, să fie satisfăcute. Astfel, copilului-umbră din salvator i se confirmă teama sa

fundamentală că e rău și lipsit de valoare. Pentru a-și dovedi contrariul, el continuă să lupte cu speranța nestrămutată că-și va schimba partenerul, și acesta îl va trata cumva mai bine. Prin

această luptă, rămâne însă agățat în undița partenerului.

Evaluarea acestui mecanism: faci un efort enorm să ajuți și să fii un om bun. Pentru asta, meriți tot respectul. Pe unii, chiar i-ai ajutat, și aceștia îți mulțumesc.

Primul ajutor: problema legată de mecanismul tău de apărare este că ești înclinat să te epuizezi în proiecte fără perspectivă. De aceea, fă-ți copilul-umbră mereu conștient că e suficient de bun și valoros, chiar dacă nu sare imediat în ajutorul cuiva. Fă-l să fie conștient că nu ai cum să-i ajuți pe unii oameni și explică-i că nu numai voi, copilul-umbră și adultul din tine, sunteți răspunzători de fericirea voastră, ci și ceilalți oameni sunt responsabili pentru fericirea lor. Desigur că poți continua să ajuți oameni, este o calitate minunată. Dar uită-te atent unde e folositor ajutorul tău și unde nu e. Fă-ți copilul-umbră conștient de faptul că-i folosește, pe oamenii pe care vrea să-i ajute, drept cârje pentru a se ajuta pe sine. Îți voi arăta, în această carte, cum să descoperi o atitudine interioară mai sănătoasă decât să te epuizezi în sindromului salvatorului.

Rezistența

Convingeri caracteristice: *Sunt în slujba ta! Sunt neputincios! Nu mă pot apăra! Nu sunt suficient de bun! Nu am voie să fac greșeli! Nu am voie să mă încred în nimeni! Trebuie să controlez totul! Nu voi reuși!*

Copilul-umbră din oamenii cu acest mecanism de apărare posedă o teamă exagerată să nu ajungă într-o poziție de subordonare și slăbiciune, să nu fie atacat și distrus. În copilărie, cei afectați au avut adesea impresia că erau la bunul plac al părinților lor. Ca oamenii obsedați de armonie, copilul-umbră al celor cu sete de putere proiectează, în semenii lui, o potențială superioritate și dominație. Doar că, în acest caz, persoana în cauză nu reacționează adaptându-se, ci se revoltă. Oamenii care se încadrează în acest tipar vor să-și păstreze avantajul în relațiile interumane. Astfel, aceștia pot să aleagă (în mod inconștient) între două mecanisme: rezistența activă și rezistența pasivă. Majoritatea le folosesc pe amândouă. *Rezistența activă* și cea *pasivă* sunt, în orice caz, comportamente care nu se limitează la oameni cu putere, ci pe care le folosim cu toții – în mod necesar –, pentru a ne apăra granițele personale. În cazul oamenilor care au o dorință accentuată de putere și control, acestea joacă un rol deosebit, motiv pentru care le evidențiez în cele ce urmează.

Pentru a opune rezistență, ei folosesc un anumit grad de agresivitate – de aceea se vorbește de agresivitate activă, respectiv pasivă. Agresivitatea directă poate fi recunoscută ca atare. Persoana în cauză insistă pentru dreptul ei, se ceartă, atacă.

Agresivitatea pasivă, respectiv rezistența pasivă, nu este, la prima vedere, la fel de ușor de sesizat. Un om care se comportă pasiv-agresiv nu-i transmite partenerului său de interacțiune propria voință în mod deschis, ci se eschivează prin acte de sabotaj mai mari sau mai mici. Toate acestea se învârt în jurul faptului că persoana respectivă *nu* face exact ceea ce se așteaptă de la ea. Astfel, face promisiuni care sunt apoi „uitate" sau, pur și simplu, nerespectate. Sau sunt puse în practică, dar cu o lentoare chinuitoare.

O formă caracteristică de rezistență pasivă este și așa-numita „ridicare a unui zid": celălalt, pur și simplu, nu e lăsat să treacă de acest zid. În acest caz, nu ajută nici rugămințile, nici amenințările. În spate se ascunde copilul-umbră, care crede că, în relația cu persoana B, trebuie să facă mult prea multe compromisuri. Unul dintre pacienții mei s-a mutat, de exemplu, „împotriva voinței sale" la Trier, pentru a locui împreună cu partenera de viață, deși ar fi preferat să rămână în locul său de

baștină. Asta l-a deranjat atât de mult la nivel subliminal, încât i-a pierit orice chef de sex din acel moment. Lipsa poftei sexuale este o modalitate frecventă de exprimare a agresivității pasive – atât la bărbați, cât și la femei. Din acest mic exemplu, se vede cât este de important să-ți asumi răspunderea pentru deciziile tale. Pacientul meu s-a transformat, în mod inconștient, în victima partenerei sale aparent dominatoare și, astfel, nu și-a dat seama că, de fapt, copilul-umbră din el s-a subordonat de bunăvoie dorințelor ei.

Încăpățânarea este o trăsătură de caracter strâns legată de rezistența pasivă. Oamenii extrem de încăpățânați și care nu fac compromisuri stârnesc în semenii lor impulsuri puternice de agresivitate, pentru că aceștia se simt extrem de neajutorați, neputând avea nici o influență asupra celui încăpățânat. Desigur, și oamenii cu un comportament agresiv activ le stârnesc furia semenilor lor, în cazul în care nu e teama preponderentă. Dar atacatorul activ poate fi, cel puțin, recunoscut cu ușurință, și-și asumă în acest sens răspunderea pentru comportamentul lui. Cel pasiv-agresiv acționează exact invers, sub masca liniștii exterioare. Acest

comportament îl poate înfuria pe partenerul acestuia în așa măsură, încât partenerul ajunge să fie „vinovatul", deoarece, în furia lui neputincioasă, lovește împrejur. În limbajul de specialitate, ultimul dintre ei se numește „pacient identificat". Asta înseamnă că acela care prezintă simptome, în acest caz, furie și agresivitate, este „psihopatul" în ochii participanților, nu cel pasiv-agresiv, care, prin manipulările lui subterane, își boicotează aproapele.

Oamenii care prezintă o puternică sete de putere sunt obositori în interacțiunile interumane, pentru că vor să aibă mereu dreptate; de cele mai multe ori, lucrurile trebuie să se desfășoare conform dorinței lor sau pentru că ei resping o cooperare logică, prin comportamentul lor pasiv–agresiv. De multe ori se ajunge, și în acest caz, la dinamica victimă-agresor: copilul din omul puternic, care se percepe ca victimă (a părinților săi) și ca subordonat, proiectează în cel de lângă el o dominare/superioritate aparentă, împotriva căreia trebuie să se apere. Prin strategiile lui de putere, îi induce apoi partenerului de interacțiune tocmai acele senzații de neputință pe care ar vrea să evite cu orice preț să le resimtă el însuși.

De altfel, până și oamenii care se arată foarte doritori de iubire și de armonie sunt stăpâniți, cel puțin „uneori", de o puternică sete de putere. Adeseori, copilului-umbră din ei îi face plăcere să-și exercite puterea, de exemplu, rănindu-și fără motiv partenerul de cuplu. O pacientă extrem de simpatică și de cordială mi-a povestit că avusese de mai multe ori pornirea, când partenerul ei de cuplu se

simțea foarte bine și era foarte drăgăstos, de a-i submina moralul cu observații acide. Ea însăși era de părere că acest comportament e foarte neplăcut și nu-și putea explica din ce motiv proceda în acest fel. Când am analizat fiecare situație în parte, și-a dat seama că, de fapt, copilul-umbră din ea își exercita puterea asupra partenerului. Astfel, se răzbuna în mod inconștient pe tatăl tiranic.

Un element marcant al setei de putere este și un *comportament* foarte *solicitant*. Oamenii care se vădesc foarte pretențioși au adesea o convingere inconștientă, care sună astfel: „Nu am reușit". Pe baza acestei convingeri, se simt imediat asupriți. Pentru a se apăra, copilul-umbră din ei a luat decizia să nu mai permită să i se ia „cireașa de pe tort". El cere deci, de-a dreptul imperios, ca nevoile să-i fie satisfăcute. Cei afectați cer mult mai mult decât dau. Ei înșiși văd situația cu totul altfel – prin prisma convingerii lor, se percep mai degrabă ca fiind victime. În interacțiunea cu ei, ai adeseori sentimentul că unor asemenea *madame*, respectiv *monsieur*, trebuie să i se intre în grații prin favoruri făcute de bunăvoie.

Într-o formă mai atenuată, își fac, pur și simplu, dreptate în mod meschin. Au mare grijă să li se respecte drepturile, acordă o anumită atenție și drepturilor celorlalți, dar nu sunt niciodată generoși – nici pe plan financiar, nici cu laudele sau favorurile. Totul e calculat în termeni pro și contra. Copilul-umbră din ei se protejează prin „acumulare".

Evaluarea acestui mecanism: ești un tip puternic. Te aperi și le ții piept potrivnicilor tăi. Ești contrariul resemnatului. Ai o dorință neobișnuit de mare de supraviețuire și autoafirmare. Asta te-a și protejat adesea și te-a dus mai departe.

Primul ajutor: fă copilul-umbră din tine conștient de faptul că a depășit perioada în care era în grija lui mami și a lui tati. Astăzi, voi – eul adult și copilul-umbră din tine – ați crescut. Desigur că aveți aceleași drepturi precum ceilalți și desigur că aveți dreptul să vă apărați. Problema este însă că tragi adesea cu tunul după vrăbii. Lumea exterioară nu e chiar atât de rea, cum crezi. Relaxează-te și ai mai multă încredere în tine și în ceilalți. Multe conflicte, pe care ai vrea să le rezolvi sau pe care le provoci prin setea ta de putere, sunt inutile. Bunăvoința și empatia te-ar duce, într-o manieră mai relaxată, mult mai departe. Îți voi arăta mai târziu cum merg lucrurile.

Dorința de a deține controlul

Convingeri caracteristice: *Trebuie să am totul sub control! Mă pierd! Sunt la mâna ta! Nu pot avea încredere în tine! Nu sunt suficient de bun! Nu sunt bun de nimic!*

O variantă a setei de putere este o *dorință de control* excesivă. La fel ca puterea, controlul servește nevoii noastre de siguranță și în acest sens trebuie să exercităm, într-o oarecare măsură, controlul asupra propriei persoane și mediului înconjurător, pentru a trece relativ teferi prin viață. Oamenii care au o mare dorință de a deține controlul folosesc însă în mai mare măsură certitudinea și siguranța decât media. În spatele lor, se ascunde teama copilului-umbră de haos, de pieirea propriei persoane – teama că e vulnerabil și poate fi rănit. Prin ordine, perfecționism meticulos și respectarea strictă a anumitor reguli, ar trebui să-și învingă teama. La fel ca în cazul căutării perfecțiunii, care este o variantă a aspirației spre controlul absolut, persoanele în cauză au

tendința ca, din teama de pierdere a controlului, să se epuizeze fără sens și au mai cu seamă probleme în delegarea sarcinilor.

În orice caz, oamenii care doresc să dețină controlul au tendința nu doar de a se îmbunătăți pe sine, ci și de a ține sub observație strictă partenerul de cuplu și membrii familiei. Obsedații de control ar dori să fie bine informați în legătură cu acțiunile acestora – pe cât de puțină încredere au în ei înșiși, pe atât de greu le vine să aibă încredere în ceilalți. În cazuri extreme, această bănuială se poate accentua până la gelozia obsesivă. Astfel, unele relații s-au stricat din cauza nevoii excesive de control a unuia dintre parteneri. La fel de mult împovărează excesul de control și dezvoltarea sănătoasă a urmașilor.

Mulți obsedați de control practică și o autodisciplină de-a dreptul restrictivă, pentru a-și menține astfel controlul asupra propriei sănătăți sau asupra aspectului exterior. Copilul-umbră din ei le proiectează, în acest caz, vulnerabilitatea interioară asupra corpului. Cazurile extreme iau forma grijilor ipohondrice la adresa sănătății. La fel ca în cazul obsesiei pentru frumusețe, corpul oferă o suprafață de proiecție mult mai concretă – și deci mai ușor controlabilă – decât temerile difuze de pieire care se ascund în spatele acesteia.

O altă formă de exercitare a controlului este așa-numita *gândire compulsivă*. Mulți oameni se plâng de faptul că, pur și simplu, nu-și pot opri gândurile. Gândurile lor urmează, la fel de restrictiv, mereu aceleași căi. Pornirea de a reflecta poate fi considerată o încercare neajutorată de rezolvare: creierul, pur și simplu, nu se liniștește până când situația nu e disecată. Șlefuirea la nesfârșit a unei idei, operație

prin care problema e studiată neîncetat, împiedică însă, de cele mai multe ori, rezolvarea acesteia, în loc să ajute la soluționarea ei.

Evaluarea acestui mecanism: ești neobișnuit de stăpânit și disciplinat. Disciplina este o resursă foarte valoroasă, care te ajută să treci prin viață. Ai o voință puternică, cu care te poți mândri.

Primul ajutor: problema ta este că faci adesea prea mult bine, pentru a-ți proteja copilul-umbră de teama lui fundamentală de a fi atacat și rănit. Te simți adesea stresat de dorința ta de a ține totul sub control și-i stresezi și pe cei din jur. Pentru tine, este deosebit de important să capete mai multă încredere în sine copilul-umbră din tine. Dar e bine să ai și mai multă încredere că lucrurile se vor aranja. Încearcă să te relaxezi mai mult și să te bucuri de viață, explicându-i copilului-umbră din tine, cu ajutorul eului adult, că e suficient așa cum e și nu mai trebuie să se străduiască atât de mult. Acordă-ți mai des câte o pauză și recompensează-te când rezolvi ceva cu succes.

Dacă suferi de pornirea de a reflecta neîncetat, e bine să-ți acorzi o jumătate de oră pe zi, în care să încerci să rezolvi problema cu creionul pe hârtie. Apoi, să încerci, cu toată puterea, să-ți îndrepți gândurile și atenția asupra altor preocupări și lucruri. Adultul din tine are certitudinea că, în caz de urgență, totul e scris pe hârtie și nu se pierd informații.

Agresivitatea și atacul

Convingeri caracteristice: *Sunt inferior! Nu pot avea încredere în tine! Nu am voie să mă delimitez! Lumea e rea! Nu voi reuși! Nu sunt important!*

Așa cum am mai afirmat, scopul furiei și al agresivității este de a ne permite să ne apărăm granițele personale. În prezent, problema este că nu ne putem identifica la fel de obiectiv dușmanii precum în Epoca Pietrei. Pe baza proiecției și a distorsiunii noastre perceptive, considerăm uneori că ne sunt dușmani oameni care, de fapt, nu sunt inamicii noștri. Oamenii al căror copil-umbră se simte în inferioritate față de alți oameni se simt, în mod subiectiv, imediat atacați de aceștia din urmă. De exemplu, anumite observații le pot cădea greu, și e posibil să reacționeze ca și când ar fi fost răniți în urma unor afirmații care, la drept vorbind, sunt inofensive. Rănirea cuiva poate declanșa o agresivitate extremă (activă). În primul rând, în cazul celor care nu-și reprimă din reflex furia, cum se întâmplă în cazul celor ce doresc armonia.

Oamenii care au un caracter mai rebel reacționează, în mod inconștient, la atacuri efective sau presupuse, lovind la rândul lor. În acest ghid, nu vreau să mă refer la cazurile extreme, cum ar fi soțul gelos, al cărui ego rănit generează atâta ură, încât își înjunghie soția, ci mă voi rezuma la exemplele de zi cu zi. De exemplu, la bine cunoscutele „înțepături". Înțepătura este un concept din păcate asociat doar cu femeile, dar există și destule înțepături masculine, așa că-mi iau libertatea să-l folosesc pentru ambele sexe. Cu toții cunoaștem situații în care persoana cu care vorbim ne înțeapă cu remarci totul imprevizibile, și apoi se întreabă, descumpănită, ce a spus ori făcut atât de rău. În cazul bârfei, are loc o înlănțuire fulgerătoare stimul-reacție-acțiune, după cum am arătat

în exemplul cu Michael și Sabine. După un presupus atac, urmează senzația de rănire, care provoacă furie și-l face pe furios să lovească impulsiv – fie verbal, fie fizic. Aceste atacuri verbale sau fizice nu se mai încadrează la categoria „înțepături".

Impulsivii suferă adesea în urma acestora. În cele din urmă, după ce accesul de furie a trecut, și impulsivul a revenit la eul său adult, își dă seama că a exagerat. Problema este că furia impulsivă e foarte greu de canalizat. Dacă vrei să-ți controlezi impulsivitatea, măsurile pe care le iei trebuie să aibă ca scop evitarea izbucnirilor furioase. Prevenția trebuie programată deci în cazul rănirii și este una dintre ideile principale ale acestei cărți. La tema rănirii voi mai reveni.

Evaluarea acestui mecanism: nu-ți convine nimic. Ești foarte puternic și știi cum

să te aperi. Ești un luptător. Impulsivitatea te face și un om extrem de activ – nimeni nu se plictisește cu tine.

Primul ajutor: copilul-umbră este ușor de rănit. De aceea, el are imediat senzația că nu e tratat cu respect și se simte atacat. Încearcă, pe cât posibil, să rămâi în ipostaza eului adult și pe aceeași treaptă cu semenii tăi, ca să poți reacționa rațional și cu măsură. În acest scop, te poate ajuta foarte mult să te pregătești pentru situații care îți pot provoca furia. Analizează cu mare atenție în ce măsură copilul-umbră din tine îți distorsionează percepția și separă-l de eul adult din tine. Adultul trebuie să dețină supremația – neapărat. În acest scop, te poate ajuta foarte mult să-ți pregătești mecanisme de răspuns. Îți voi arăta cum să procedezi în secțiunea *Exercițiu. O mică lecție de prezență de spirit*.

Regresia afectivă

Convingeri caracteristice: *Sunt lipsit de putere! Sunt mic! Sunt dependent! Trebuie să mă adaptez! Nu am voie să te dezamăgesc! Nu mă descurc singur! Nu sunt suficient de bun! Nu am voie să te părăsesc!*

Unii oameni nu vor să crească – vor să rămână în continuare copii. Ei se agață de alți oameni, în speranța că aceștia îi vor purta prin viață. Se pot agăța de partenerul de viață sau de propriii părinți. Nu sunt puțini aceia care nu s-au desprins de părinții lor. Ei nu au încredere să meargă pe drumul lor, ci, atunci când au de luat decizii importante, simt că depind de acordul părinților și/sau al altor oameni. Copilul-umbră din ei nu are curajul să-și croiască singur drum în viață. Se simte dependent și mic. În plus, are puternice sentimente de vinovăție la gândul că s-ar desprinde fie de părinți, fie de partener.

Pentru a se simți dependent de părinți și de judecata lor, nu trebuie să aibă neapărat o relație bună cu ei. Unii oameni nu mai au nici un contact cu părinții lor și totuși se comportă după recomandările acestora, pe care le-au interiorizat. Îmi amintesc de un pacient – îl voi numi Harald –, care-și ura puternic părinții, deoarece îi făcuseră copilăria mizerabilă. Locuia la sute de kilometri distanță de ei și-i vizita foarte rar. Totuși, copilul-umbră din el se identifica în proporție de aproape 100% cu valorile și atitudinile pe care i le transmiseseră părinții, în principal tatăl autoritar. Pentru tatăl lui, soluția era exclusiv munca. Timpul liber și distracția erau lipsite de valoare în ochii acestuia. Mama lui Harald se temea de soțul ei și deci nu-și apăra fiul de solicitările extreme și pedepsele brutale ale tatălui. Deși pacientul își ura tatăl încă din copilărie, își însușise obsesia față de muncă în totalitate și, la primele ședințe de psihoterapie, nu s-a putut distanța de ea nici măcar prin eul adult. Conform învestirii părintești, ajunsese să aibă o carieră de succes și muncea în permanență. Abia dacă-și permitea mici bucurii și, de fapt, nici nu prea știa cum să se bucure de viață. Își dorea totuși foarte mult să se relaxeze și să se simtă bine. Dar îi era foarte frică să nu cadă în extrema cealaltă, în care ar fi dat prea mult frâu liber dorințelor sale. Unul dintre cele mai importante mecanisme de apărare ale sale era dat de control și autodisciplină. Harald este un exemplu impresionant de om adult care rămâne copil(-umbră), chiar dacă ia, din proprie inițiativă, decizii aparent adulte și păstrează distanța față de părinții lui.

Nu puțini sunt oamenii care au o problemă cu asumarea răspunderii pentru ei înșiși, precum și pentru deciziile lor de viață. Ei lasă decizia la mâna sorții, a

partenerului sau a părinților, adaptându-se recomandărilor și așteptărilor acestora. Se tem să nu dezamăgească ori să sufere vreun eșec, dacă ar merge pe propriul lor drum. În plus, au un nivel redus de *toleranță la frustrare*, adică nu-și pot stăpâni sentimentele negative care pun stăpânire pe ei atunci când fac o greșeală. Când îmi asum răspunderea pentru acțiunile mele, pe de-o parte, am libertatea de decizie și, pe de altă parte, există riscul să iau o decizie greșită și să suport asta ca pe un „eșec personal". În acest sens, pentru persoana în cauză, este mai sigur ca persoanele care o protejează să-i spună ce să facă.

În plus, această persoană este obișnuită, încă din copilărie, să decidă alții pentru ea și, de cele mai multe ori, să nu știe nici ea însăși ce vrea. Oamenii aceștia sunt adesea nemulțumiți și prost dispuși, pentru că fac multe lucruri pe care nu vor să le facă. Acționează, cel mai adesea, dintr-un greșit sentiment de obligație, nu din proprie voință sau dorință. De aceea, s-ar cuveni să ajungă să-și dea seama clar cine sunt și ce vor.

Unii părinți exercită presiuni până la șantaj. Ajung până în situații în care îi semnalează copilului că va fi dat afară din familie, dacă nu face așa cum consideră părinții că e bine. Cei afectați ar trebui să se despartă de familie, dacă vor să meargă pe propriul drum. Mulți se tem și fac pasul înapoi, pentru că, în fond, simt că au o legătură cu familia. În plus, copiii ar avea nevoie, pentru acest pas radical, exact de ceea ce părinții obsedați să dețină puterea au reprimat în ei: o puternică siguranță de sine. Dacă părinții se amestecă prea mult – în bine și în rău – în deciziile de viață ale copiilor lor, aceștia vor deveni nesiguri pe ei atunci când va veni momentul să ia o decizie rațională, fără ajutorul părinților.

La fel se întâmplă și în cazul în care unii oameni cu putere își amenință partenerul cu sancțiuni sau cu despărțirea, dacă nu fac ceea ce vor ei. Partenerul se simte prea dependent pentru a se opune serios ori a-și căuta libertatea, iar în această circumstanță, copilul-umbră al partenerului dependent se teme foarte mult, pentru că nu poate trăi fără partener. Se adaugă aici vinovăția pe care o resimte imediat copilul-umbră din oamenii care adoptă mecanismul de apărare „rămân în continuare copil". Copilul-umbră simte că poartă și el vina pentru situația grea pe care i-o induc, nu rareori, părinții sau partenerul. Recunoașterea propriei vinovății face însă relația cu „persecutorii" și ceva mai suportabilă: propria vină îi pune într-o lumină mai bună pe părinți sau pe partener. Prin această idealizare a relației cu presupușii ocrotitori, se poate perpetua dependența față de aceștia. Ea apără însă victimele de despărțire și/sau de o confruntare dură, care le provoacă frică. În

plus, recunoașterea unei presupuse vinovății îi poate reda celui vizat senzația că deține controlul, respectiv îi poate reduce din neputința resimțită. Unul dintre pacienții mei considera, de exemplu, că aproape fiecare cerere pe care i-o făcea soția dominantă și manipulatoare era îndreptățită. Ea îl critica în permanență și-l făcea să se simtă vinovat pentru depresiile și migrenele ei. Fiind de acord cu ea, el și-a păstrat (în mod inconștient) impresia iluzorie că deținea controlul cât de cât. Alternativa ar fi fost să recunoască faptul că era pradă judecății ei nedrepte.

Foarte aproape de recunoașterea unei presupuse vinovății este vina proprie de a se autoamăgi. Persoanele în cauză preferă să reprime gravitatea propriei dependențe și le iau apărarea partenerului și părinților lor. Au o mare loialitate față de aceștia, chiar dacă relația este complicată. Din marea lor dorință de apartenență și dependență percepută, acestea reprimă răutățile din relația cu „ocrotitorul" lor.

Mai demult, de obicei, femeile erau cele care deveneau dependente de soții lor, situație care se perpetuează, într-o anumită măsură, și în prezent. Există însă și destui bărbați care le deleagă răspunderea soțiilor, așteptându-se ca „mami" să se ocupe de toate lucrurile care nu au legătură cu câștigarea pâinii și, uneori, nici măcar cu asta. Sunt din ce în ce mai mulți bărbații dependenți financiar de soțiile lor, și asta nu pentru c-ar prelua ei înșiși sarcina creșterii copiilor, ci pentru că nu au locuri de muncă stabile.

Evaluarea acestui mecanism: Îți dai mare osteneală să ocrotești copilul-umbră din tine și să faci, pe cât posibil, totul cum trebuie. Te străduiești enorm să fii un „băiat bun", respectiv o „fetiță cuminte și drăgălașă". Astfel, te străduiești ca părinții să fie mândri de tine.

Primul ajutor: Copilul-umbră din tine are o teamă exagerată, să nu dezamăgească și să facă greșeli. Cu ajutorul adultului din tine, fă-l să priceapă că este ceva omenesc – și că are voie – să greșească. Este important să-ți întărești eul adult. Poți reuși, exersând să argumentezi. Un argument bun este că ești singurul responsabil pentru fericirea ta în viață, la fel cum sunt și părinții tăi pentru fericirea lor. Nu ai venit pe lume pentru a corespunde așteptărilor semenilor tăi. Explică-ți că fiecare decizie pe care o iei te duce mai departe pe drumul tău. Dacă rămâi însă pe loc, atunci nu te poți rătăci, dar nici nu ajungi undeva. Îți voi arăta, în secțiunea *Pregătește-te să faci față conflictelor și modelează-ți relațiile*, cum poți să exersezi argumentarea.

Refugiu, retragere și evitare

Convingeri caracteristice: *Sunt la dispoziția ta! Sunt un om slab! Sunt lipsit de valoare! Sunt inferior! Nu pot avea încredere în tine! E mai sigur să fiu singur! Nu mă descurc!*

Refugiul și retragerea sunt mecanismele de apărare preferate atunci când se dorește evitarea unei confruntări, pentru care un om nu se simte suficient de matur pentru a-i face față. După cum am afirmat în repetate rânduri, în mod normal, folosim mai multe mecanisme de apărare, în funcție de situație. Într-o situație, atacăm, iar în

alta, preferăm să fugim, în funcție de aprecierea propriilor șanse de succes. În plus, mecanisme de apărare, cum ar fi atacul sau fuga, nu sunt ca atare problematice ca reacții logice și naturale de apărare în fața pericolelor. Problema constă în definirea pericolului. Cu cât copilul-umbră din tine se simte mai slab și mai lipsit de protecție, cu atât mai rapid precipită aprecierea unei situații ca fiind periculoasă. Oamenii care-și subapreciază capacitățile pe baza propriilor convingeri pot avea o predispoziție cronică spre fugă. Astfel, fug atât de confruntarea cu propriile lor temeri și presupuse slăbiciuni, cât și de confruntarea cu alți oameni, care i-ar putea pune față în față cu slăbiciunile lor.

Oamenii care se protejează, în principal, prin retragerea în ei au interiorizat adesea, pe baza experiențelor din copilărie, o convingere conform căreia viața în solitudine este varianta alternativă care oferă siguranță în ceea ce privește legăturile interumane. Când sunt singuri, nu numai că se simt în siguranță, ci se simt și liberi, pentru că numai în momentele de solitudine au sentimentul că au voie să decidă și să acționeze liber. Atât timp cât în preajma lor sunt alți oameni, se activează predispoziția lor din copilărie de a fi constrânși să corespundă așteptărilor (aparente). Mai multe despre acest subiect, în secțiunea următoare.

În orice caz, nu trebuie să ne retragem forțat în solitudine pentru a fugi de noi înșine și/sau de semenii noștri. Ne putem refugia și în activități cum ar fi munca, pasiunile noastre sau internetul. Refugierea în diverse activități ne ajută să ne abatem gândurile de la principalele noastre probleme. Acest lucru probabil că nici nu e conștientizat de persoanele în cauză. Tocmai pentru că, în cazul lor, refugierea în aceste activități servește exact acestui scop, la alungarea supărărilor ascunse ale copilului-umbră. Activitatea permanentă permite distragerea atenției de la îndoielile de sine și temerile copilului-umbră. Milioane de oameni nu pot sta locului deoarece, în repaus, convingerile lor negative ies la suprafață. Se stresează singuri și-i

stresează pe cei din jur cu frenetica lor trebăluire fără odihnă. În orice caz, și în această situație, granița dintre sănătos și nesănătos este îngustă. „Abaterea atenției" poate fi și o măsură foarte rațională pentru a ieși din stările negative. Când problema devine însă, prin ignorare, mai mare, nu mai mică, atunci ar fi mai bine să apuci taurul de coarne și s-o rezolvi. Pentru asta, trebuie să recunoști că ai o problemă, acesta fiind cel mai important pas pentru rezolvarea problemei.

Pe lângă refugiu și retragere, *evitarea* este un alt mijloc de autoapărare. Evităm cu toții, fără excepție, situațiile sau activitățile neplăcute. Din nou, este doar o problemă de estimare a presiunii căreia suntem supuși. Întâmpinăm îndeosebi situațiile și activitățile care declanșează în noi teama sau nefericirea, încercând să le evităm. În acest caz, problema este că, prin evitare, sentimentele de nefericire și de teamă devin mai puternice, nu mai slabe. Mulțimea de probleme pe care trebuie să le rezolv, dar le amân atunci când am sentimente de nefericire devine din ce în ce mai mare, ceea ce-mi accentuează nefericirea. Iar teama crește cu fiecare ocol pe care-l fac în jurul ei. Prin evitare, suntem din ce în ce mai convinși că nu putem stăpâni situația. Evitarea confirmă, în mod logic, sentimentele noastre de teamă și nefericire. În plus, evitarea ne împiedică să ne dăm seama că putem să depășim situația cu succes. Iar în mod reciproc, suntem foarte mândri de noi atunci când reușim să rezolvăm cu succes o sarcină, în pofida temerilor noastre. Data viitoare, ne vom teme de ea mult mai puțin.

O formă de refugiu și evitare aparte este *reflexul prin care o faci pe mortul* – persoanele în cauză se închid în sine, deconectându-se de la toate problemele, în forul lor interior. De cele mai multe ori, acest proces nu are loc din proprie voință, ci automat, din reflex. Acest mecanism de apărare se formează în primii ani de viață, când copiii nu pot nici să fugă, nici să se apere, ci le rămâne, din păcate, doar posibilitatea de a se închide în sine și a încerca, pe cât posibil, să nu simtă nimic. În limbajul de specialitate, acest mod de autoapărare se numește *disociere*.

Persoanele în cauză se ascund în ele însele atunci când se simt suprasolicitate de contactul cu alți oameni. Interlocutorul simte atunci, foarte clar, că partenerul lui de discuții este absent. Oamenii care au tendința de a se disocia cu greu pot trasa granițe, atât la nivel atât interior, cât și exterior. Asta înseamnă că preiau oscilațiile și dispozițiile celorlalți și le interiorizează, simțindu-se răspunzători pentru acestea. Antenele lor sunt setate în permanență pe recepție, iar asta le poate produce un stres puternic în contactele interumane. Din cauza granițelor interioare „perforate", se simt imediat invadați atunci când se apropie de ei un alt om.

Persoanele în cauză nu se protejează doar prin retragerea în sine, ci practică, de asemenea, retragerea față de lume. Se simt cel mai în siguranță când sunt singure. Copilul din ele a trăit experiența faptului că, în realitate, contactul interuman înseamnă stres, indiferent dacă nu aveau voie să se disocieze de o mamă tristă și slabă, sau de un tată trist și slab, sau pentru că au avut părinți pe care i-au considerat periculoși. Oamenii care au fost traumatizați (chiar și la maturitate) prezintă, de asemenea, stări disociative.

Evaluarea acestui mecanism: E logic să-ți protejezi copilul-umbră din tine prin refugiu sau retragere când acesta se simte copleșit. Astfel, ai grijă de tine și-ți împarți puterile.

Primul ajutor: Chiar dacă retragerea este un mecanism foarte logic, ajungi să fugi adesea de „fantome". Nu e nevoie să te ascunzi. Cu ajutorul exercițiilor din această carte, explică-i clar și în mod repetat copilului-umbră din tine că e suficient și, foarte important, că are voie să se afirme și să se apere. Când începi să-ți susții drepturile, dorințele și nevoile, vei observa că te simți mult mai liber și mai sigur de tine în prezența altor oameni.

Digresiune. Teama de apropiere și acaparare a copilului-umbră

Atunci când un copil trebuie să se conformeze strict așteptărilor părinților lui, acesta nu se poate afirma în mod corespunzător. În schimb, se antrenează și-și întinde antenele pentru a putea reacționa la timp, pe cât posibil, la toanele și dorințele părinților săi. Pentru copil devine foarte greu atunci când părinții nu-i transmit normele în mod ferm și cu autoritate, ci semnalizându-i că sunt *dezamăgiți* atunci când el nu se comportă cum vor ei. Un copil a cărui mamă se întristează pentru că el nu corespunde așteptărilor ei nu are nici o șansă de a se delimita de ea. Asta deoarece lui îi e milă de mama tristă și se simte vinovat și responsabil pentru suferința ei. De aceea, copilul face „de bunăvoie" ceea ce și-ar dori mama, pentru ca ea să fie fericită și mulțumită. Un copil a cărui mamă se înfurie atunci când copilul nu corespunde dorințelor ei are șanse mult mai mari de a gândi: „Nesuferita!" și a se delimita, cel puțin la nivel interior, de ea.

Adesea vin la mine, la psihoterapie, oameni care suferă de teama de acaparare. Le e greu să se afirme într-un mod sănătos și, de aceea, se simt imediat sub presiune în urma apropierii partenerului. Nu rareori au trăit, în copilărie, situația în care unul dintre părinți era foarte acaparator – adesea, mama. De exemplu, mama reacționa neplăcut atunci când copilul prefera să se joace cu prietenii lui, în loc să stea cu ea în casă, și se arăta dezamăgită. Un exemplu în acest sens e Thomas (39 de ani): mama lui suferea foarte mult din cauza tatălui, pentru că acesta o trata cu cruzime și avea aventuri extraconjugale. De aceea, mama era deseori tristă. Micul Thomas își dorea extrem de mult s-o încurajeze pe biata sa mamă și a alunecat astfel, din ce în ce mai mult, în rolul partenerului-surogat pentru ea ori de câte ori mama plângea cu sughițuri în fața lui, din cauza comportamentului tatălui său. Micul Thomas simțea că mamei sale îi făcea bine când el era prin preajmă. De aceea, renunța deseori să se joace după-amiaza cu prietenii lui, pentru a o face pe mama fericită. Nu a învățat deci să se delimiteze într-un mod sănătos și să-i lase mamei răspunderea pentru problemele ei personale. Astfel, Thomas a dezvoltat convingeri precum: „Nu am voie să mă distrez", „Sunt răspunzător pentru fericirea ta", „Trebuie să fiu mereu lângă tine", „Nu am voie să am o voință proprie". Din cauza acestui program, Thomas, odată ajuns la maturitate, nu putea suporta decât într-o măsură limitată apropierea partenerei sale. Dacă prietena lui se afla cu el în aceeași încăpere, avea imediat senzația de constrângere. Se simțea liber și independent doar când era singur. De aceea, după momente de apropiere, punea

mereu distanță în cuplu. Din cauza stresului pe care-l provoca în el prezența iubitei, se schimbau și sentimentele lui pentru ea. Dragostea de la început eșua într-o deznădejde profundă, Thomas ajungând să se întrebe în legătură cu fiecare iubită dacă era femeia potrivită. De aceea se refugia în muncă, uneori avea aventuri sau încheia relația și-și căuta o femeie „mai bună". Până când, la un moment dat, a recunoscut că, de fapt, căutarea lui neobosită după „femeia perfectă" nu avea neapărat legătură cu defectele fostelor iubite, cât, mai degrabă, cu faptul că el suferea de teama de acaparare.

Prin psihoterapie, Thomas s-a eliberat de proiecția mamei și a învățat că se poate simți un om liber și în interiorul unei relații. Astfel, a fost nevoit să învețe să se afirme și să aducă în discuție dorințele și nevoile lui în relație. Copilul din el interiorizase astfel faptul că relațiile *evoluează* ca atare și nu pot fi *modelate în mod activ*. Și, cu cât s-a dezvoltat în Thomas sentimentul că nu era, pur și simplu, la dispoziția iubitei lui, ci că avea și el drepturile lui în cadrul relației, cu atât mai mult a reușit să savureze apropierea de iubită, în loc să fugă.

Dacă ești deosebit de interesat de „teama de acaparare", poți afla mai multe din cărțile mele *Vom Jein* zum Ja* și *Jein!*

Un caz special. Refugiul în dependență

Consumul de alimente, băuturi alcoolice, țigări, droguri și medicamente îl încurajează pe copilul-umbră care caută protecție, ocrotire, relaxare și recompensă. Dar și cumpărăturile, munca, joaca, sexul și sportul pot fi practicate ca dependențe, pentru a uita de probleme și de griji. Dependența privește, în primul rând, plăcerea resimțită de noi. Drogurile, fie ele legate de substanțe, fie comportamentale, eliberează mesagerul chimic

dopamină, așa-numitul „hormon al fericirii". Când cedăm unei dependențe, aceasta ne scapă de sentimentul de nefericire și produce starea de fericire. Prin consumul unei substanțe sau prin comportament, suntem răsplătiți nemijlocit, iar sentimentul de nefericire se prezintă din nou, sub formă de sevraj, când nu mai primim substanța sau când nu putem manifesta un anumit comportament. Resimțirea plăcerii și a neplăcerii reprezintă baza motivației noastre, și tocmai asta îngreunează atât de mult eliberarea de o dependență. În viață, încercăm întotdeauna să evităm nefericirea și să dobândim fericire. Mereu suntem în căutarea fericirii și, de aceea, suntem vulnerabili în fața dependenței. Consecințele negative pe termen lung sunt undeva în viitor, de aceea pot fi reprimate cu succes. Sau dependentul suferă, în urma consecințelor comportamentului său – de exemplu, are un ficat gras ori o bronșită cronică –, dar nu se poate lăsa de prostul obicei, pentru că, dacă-și imaginează viața fără drog, acest lucru îi provoacă o teamă și o nefericire prea mari sau de-a dreptul dureri fizice.

O dependență legată de o substanță, de exemplu, alcoolismul, este catalogată, în prezent, „ca fiind o boală metabolică", pentru că determină modificări în creier, având astfel o influență extrem de negativă asupra liberului-arbitru. Sevrajul poate fi atât de rău, respectiv nevoia de drog atât de mare, încât voința, pur și simplu, se frânge sub acțiunea substanței.

Există, în orice caz, cercetători, cum ar fi Gene M. Heymann, psiholog la Școala de Medicină de la Harvard, care sunt de părere că dependența nu este o boală, ci o „tulburare deliberată a comportamentului decizional" (în eng., *disorder of choice*). Un argument relevant în favoarea acestui punct de vedere este că, în urma unor studii epidemiologice, aproximativ jumătate dintre dependenții de droguri reușesc, la un moment dat, să se elibereze de dependență. Această opțiune nu există la oamenii care suferă de boli precum schizofrenia, boala Alzheimer sau diabetul.

Heymann susține că dependența este un comportament controlat prin consecințele sale – spre deosebire de comportamentul automat, declanșat de stimuli ca, de exemplu, clipitul. Clipitul apare ca reflex la un stimul, cum ar fi lumina unui bliț. Făcutul cu ochiul, dimpotrivă, este voit și dirijat de structuri ale creierului, care evaluează urmările comportamentului nostru. Astfel, un bărbat cântărește dacă s-ar putea bucura de succes făcându-i cu ochiul unei femei care-i place. În acest sens, dependența e subordonată acelorași legi ale motivației și deciziei. În sprijinul acestei supoziții vine și faptul că majoritatea dependenților renunță la comportamentul lor atunci când costurile continuării devin prea ridicate. Invers, nu se eliberează de dependență pentru că, în fond, costurile renunțării par mai mari decât eliberarea. Asta ține și de un fenomen perfid al dependenței, respectiv faptul că, în realitate, cu cât e mai îndelungată dependența, cu atât receptorii pentru comportamentele alternative se activează din ce în ce mai greu.

Tocmai în cazul dependenței există, de cele mai multe ori, o enormă discrepanță între punctele de vedere ale adultului matur și sentimentele copilului-umbră. Adultul din tine știe, de cele mai multe ori, fără urmă de îndoială, că are un comportament dăunător, dar copilul-umbră vrea neapărat să fie recompensat imediat (!) și vrea să se simtă imediat (!) bine. Tocmai dependențele orale, cum ar fi mâncatul, băutul și fumatul, exercită asupra copilului-umbră un efect neobișnuit de încurajator și liniștitor. Prin asocierea profundă, cu toate că inconștientă, cu sânul matern, dependențele orale satisfac foarte bine nevoia de hrănire, de îngrijire și de ocrotire a copilului. Dependențele nu-l privesc însă doar pe copilul-umbră care caută încurajare și distragerea atenției, ci și pe copilul-umbră care-și dorește distracție, aventură și agitație. De aceea, cad pradă dependenței nu doar oamenii care vor să atenueze o suferință ori să uite de problemele lor, ci și cei care caută, pur și simplu, un imbold, o distracție și o aventură. Ideea este, în acest caz, că de la natură copilul din el este înclinat spre excese. Copilul vrea să facă mereu ceea ce-i promite cele mai multe avantaje. Problema este că plăcerea poate duce la dependență, deoarece, prin condiționarea obiceiurilor, creierele dependenților pierd controlul asupra dependenței. Dăunător la o dependență este faptul că, cu cât durează și continuă mai mult, cu atât scade speranța dependentului de a reuși să se lase de viciu. Iar adultul din el ajunge să creadă: „Nu voi reuși!"

Renunțarea la o dependență are mult mai mulți sorți de reușită atunci când recompensele pe termen lung sunt mai atrăgătoare pentru copilul-umbră decât satisfacția pe termen scurt. Astfel, mulți dependenți de droguri izbutesc să se lase de acest viciu atunci când apare o schimbare pozitivă în viața lor, cum ar fi o slujbă nouă sau o nouă iubire. De aceea, multe programe de renunțare se bazează pe principiul obținerii unei plăceri pe termen scurt, pentru a spori atractivitatea țelurilor pe termen lung. Nu puțini fumători au renunțat la fumat numai datorită interdicțiilor din spațiul public, pentru că plăcerea obținută pe termen scurt atunci când trebuie să ieși afară, în fața ușii, pe ploaie și frig, este mult mai redusă. În opinia mea, în cazul eliberării de o dependență, decisiv este să ai acele senzații care te motivează să-ți schimbi comportamentul. Deci, simțind teama față de consecințele pe termen lung, în loc s-o reprimi, dar și bucuria de a trăi și ușurarea pe care le vei simți atunci când reușești să te eliberezi de dependență. În secțiunea *Digresiune.*

Mecanisme de tezaurizare împotriva dependenței, îți mai prezint câteva măsuri prin care poate fi motivat copilul-umbră și adultul din fiecare să renunțe la dependență.

Evaluarea acestui mecanism: Cele mai multe dintre dependențe sunt, pur și simplu, extraordinar de distractive, după ce te-ai obișnuit cu ele. Băutul, fumatul, mâncatul etc. au impact și eliberează o mulțime de senzații plăcute. În plus, tentațiile sunt pretutindeni. Într-adevăr, nu e deloc ușor să te opui mereu propriei voințe. În fond, vrei doar să te simți bine.

Primul ajutor: Din păcate, problema este că pentru majoritatea dependențelor plătești un preț mare și, de aceea, te cuprind adeseori sentimente de vinovăție, care îți subminează moralul. Ești într-o mare dilemă: pe de-o parte, dependența, care te face fericit măcar pe termen scurt; pe de altă parte, teama de consecințele ei. Primul lucru pe care trebuie să îl faci este să manifești înțelegere pentru tine și dependența ta. E suficient faptul că suferi de acest comportament; nu e nevoie să te mai și chinui, făcându-ți reproșuri. Copilul-umbră din tine e trist și are nevoie de atenția ta iubitoare.

Narcisismul

Convingeri: *Sunt inutil! Sunt un nimeni! Nu valorez doi bani! Sunt un ratat! Nu am voie să simt! Trebuie să mă descurc singur! Nu mă împlinește nimic!*

În mitologia greacă, frumosul tânăr Narcis s-a îndrăgostit de sine însuși atunci când și-a văzut chipul reflectat într-un lac. Restul vieții, a suferit de o neobosită iubire față de sine. Un narcisist, prin urmare, este un om care se consideră extraordinar, important, fiind îndrăgostit de propria persoană. De fapt, demonstrarea propriei măreții și a infailibilității este doar un mecanism de apărare, dezvoltat în mod inconștient de un om cu scopul de a-l face pe copilul-umbră din el să nu simtă, pe cât posibil, nimic.

Oamenii care ajung să aibă o personalitate narcisistă au învățat de timpuriu să reprime copilul-umbră din ei, care se simte lipsit de valoare și descurajat, în timp ce adaugă un al doilea sine ideal. Acest *sine ideal* e construit de narcisist, care face totul pentru a ieși din mediocritate. Narcisiștii se străduiesc foarte mult să fie deosebiți, deoarece copilul-umbră din ei simte exact contrariul. Pentru a ține în șah copilul-umbră, visează la realizări neobișnuite, putere, frumusețe, succes, recunoaștere. Narcisismul constă deci într-un buchet întreg de mecanisme de apărare. Din păcate, printre acestea se numără și devalorizarea celorlalți. Prin urmare, narcisiștii au un instinct supradezvoltat pentru slăbiciunile semenilor lor, pe care le verbalizează sub forma criticilor acide. Narcisiștii nu-și pot suporta slăbiciunile, de aceea nu le suportă nici la cei din jurul lor. Concentrându-se asupra slăbiciunilor acestora își pierd total din vedere propriile slăbiciuni. Prin criticarea lor, declanșează, în semenii lor, exact acele sentimente pe care nu vor să le simtă ei înșiși: o profundă nesiguranță și un puternic sentiment de inferioritate. În cazul narcisiștilor, se vede foarte bine prezența principiului preschimbării victimă–agresor.

Pentru a se revaloriza, unii narcisiști aleg strategia opusă. Idealizează oamenii care sunt aproape de ei. În acest caz, se laudă mult cu partenerul lor extraordinar, copiii lor grandioși, prietenii lor importanți. Mulți merg în paralel pe ambele căi: idealizează și devalorizează. Nu de puține ori, o nouă cunoștință sau iubire este mai întâi idealizată, după care devalorizată și abandonată.

Independent de faptul că narcisiștii aleg idealizarea sau devalorizarea, le place să se mândrească și să se laude cu capacitățile, proprietățile și realizările lor. Nu fac acest lucru neapărat cu voce tare și cu mare tam-tam. Există și *narcisiști liniștiți*, nu de puține ori intelectuali, care își etalează cu ton molcom superioritatea și se laudă

cu ceea ce au fost odată.

Narcisiștii au însă și laturi încântătoare. Ei pot fi deosebit de șarmanți, demni de iubit și interesanți. Unii au personalități de-a dreptul charismatice. Dorința lor de succes îi duce adesea, pe plan profesional, foarte departe, așa că se pot bucura de un respect deosebit. Eforturile lor de a fi speciali sunt adesea fructuoase. Iar asta atrage alți narcisiști în drumul lor, dar și oameni care au o structură complet indiferentă. Dacă doi narcisiști activi formează un cuplu, acesta e, cel mai adesea, marcat de o cursă contracronometru a patimii și rănirilor reciproce. Dacă partenerul narcisistului are, dimpotrivă, o natură submisivă, atunci adesea nu prea se apără în fața atacurilor verbale ale narcisistului și se străduiește harnic să corespundă așteptărilor acestuia – un demers condamnat eșecului, deoarece, oricât s-ar comporta de „cuminte", partenerul nu schimbă cu nimic distorsiunea perceptivă a narcisistului. Această distorsiune perceptivă constă în ampla ascundere a propriilor slăbiciuni, în combinație cu o percepție exacerbată a micilor și presupuselor slăbiciuni ale partenerului. Când narcisistul ajunge în această stare a percepției, privirea i se concentrează, de exemplu, asupra nasului cam prea lung al

partenerei, în timp ce avantajele ei dispar din câmpul vizual. Acest defect aparent îl face pe narcisist deosebit de furios, pentru că partenera trebuie să servească valorizării sale. De aceea, trebuie să fie și ea perfectă, exact ca el.

Împotriva concentrării pe defecte a narcisiștilor, nici un partener nu are vreo șansă. Partenerii dependenți cred însă că, dacă ar fi mai buni și mai frumoși, atunci narcisistul ar fi mulțumit de ei. Acesta e un sofism tipic al copilului-umbră, care nu e observabil numai în relațiile cu o structură preponderent narcisistă. Mulți oameni au tendința de a fi deprimați în urma unei critici – pentru că e considerată nedreaptă și inoportună. Aceștia, pe baza experiențelor care i-au marcat, au mereu și în mod fundamental senzația că sunt vinovați și nu sunt suficienți. Situația nu se schimbă nici când eul adult al celui în cauză a recunoscut de mult că partenerul său e narcisist și că nu e vina lui că acesta îl devalorizează mereu. Copilul-umbră nu ajunge să recunoască acest lucru, ci rămâne captiv sentimentelor sale de mediocritate, accentuate de critica narcisiștilor. Pentru a se tămădui, copilul-umbră vrea mereu să obțină recunoașterea narcisistului și se străduiește și mai mult să fie pe placul acestuia. Narcisistul însă nu se schimbă. Dependentul se simte așadar ineficient și neputincios, ceea ce nu face decât să adâncească dependența percepută de acesta. Un cerc vicios.

Ambiția și dorința lor de putere îi fac pe narcisiști să fie, de asemenea, colegii și

șefii care nu sunt iubiți de colectiv. Ceea ce îngreunează și mai mult relația cu ei este faptul că sunt foarte ușor de rănit. Pentru terți, e greu să-și dea seama din ce motive inofensive s-ar putea simți răniți narcisiștii, pur și simplu, pentru că prezentarea cu siguranță de sine a narcisistului nu lasă deloc impresia că el ar fi vulnerabil. Copilul-umbră din el, profund nesigur și rănit, nu se retrage trist în sine, când se simte lovit, ci e cuprins de o furie cumplită. Furia și ranchiuna se numără printre emoțiile predominante ale narcisiștilor. Totuși, aceștia pot fi cuprinși inclusiv de stări eminamente depresive, și anume atunci când strategiile lor de a reuși dau greș, narcisiștii suferind câte o lovitură personală. Copilul-umbră intră atunci în cea mai mare deznădejde, pentru că simte întreaga anvergură a imperfecțiunii și a defectelor lui. Pentru a-și proteja copilul-umbră, adultul se va strădui să aibă din nou succes, apelând la vechile lui strategii. Uneori, presiunea suferințelor este însă atât de mare încât narcisistul se sinucide sau ajunge să facă psihoterapie. În cazul bun, acolo învață să-și accepte copilul-umbră și să-l încurajeze, pentru ca acesta să se simtă înțeles și valoros, fără să fie nevoit să facă vreun lucru deosebit.

Narcisismul, de fapt, este un mecanism de autoapărare pe care-l folosim cu toții; depinde doar de măsura în care se spune: „Omul acesta e un narcisist". Într-o mai mică măsură, aplicăm cu toții toate strategiile de apărare narcisiste: vrem să ne prezentăm cât mai bine și într-o lumină cât mai bună. Ne cam place să ne lăudăm și ne-am gândit, din când în când, cum ar fi dacă am fi faimoși. Privirea ni se concentrează, uneori, asupra defectelor altor oameni, și ne rușinăm când partenerul ne face „de rușine". Încercăm, pe cât posibil, să nu simțim copilul-umbră și să ne ascundem defectele. În consecință, ne simțim răniți când suntem criticați și respinși.

Evaluarea acestei strategii: Te străduiești, într-adevăr, peste măsură să ai rezultate bune și să arăți bine. Pentru asta, e nevoie de multă putere și efort. Poate ai și multe succese de etalat, de care poți fi mândru.

Primul ajutor: Această strategie de apărare consumă foarte multă energie și conduce mereu la faptul că generezi tensiunea dintre tine și alții. Dă-ți seama că strădania ta de a fi un om deosebit nu vindecă, de fapt, copilul-umbră din tine. Îl poți vindeca doar atunci când va fi, în sfârșit, acceptat de tine. Încetează să mai lupți împotriva presupuselor tale greșeli și acceptă că ești doar un om ca toți ceilalți. Abia atunci te vei putea relaxa – poate pentru prima dată în viață.

Camuflajul, jocul de roluri și minciunile

Convingeri: *Nu am voie să fiu eu însumi! Trebuie să mă adaptez! Sunt rău! Nu sunt suficient de bun! Nimeni nu mă iubește! Sunt lipsit de valoare!*

Fiecare om respectă, mai mult sau mai puțin, normele și regulile sociale și este obligat să se adapteze. În cadrul interacțiunilor zilnice, există o mulțime de ritualuri sociale pe care le respectăm, fără să le mai punem în discuție. Nu putem și nu vrem să ne deschidem total și în fața tuturor mereu, comportându-ne așa cum simțim. Autoapărarea manifestată printr-o anumită reținere și „camuflare" este sănătoasă, naturală și acceptabilă pe plan social. Unii oameni joacă roluri de-a dreptul și se ascund în spatele unei măști. În special cei care sunt în conflict cu sentimentele lor și cu copilul-umbră din ei se consideră adesea, în cadrul interacțiunilor umane, „lipsiți de valoare". Un pacient care avea această problemă mi-a povestit odată că, atunci când mergea dimineața la serviciu, se percepea drept un „bărbat cu costum, care merge la firmă". Acesta aproape că nu avea contact cu sine însuși, descriindu-se, la un moment dat, ca „interpretând rolul unui om". Copilul-umbră din el era modelat să se adapteze și să corespundă așteptărilor celorlalți. Adeseori, asemenea persoane spun despre ele însele că, în

interacțiunile umane, „pur și simplu funcționează". Ele rulează un program comportamental, joacă un rol, se ascund în spatele unei măști. Nu au curajul de a fi ele însele. Teama lor de a fi respinse și expuse atacurilor semenilor lor e foarte mare. În plus, acestea par aproape întotdeauna foarte sigure de ele.

Dar există și oameni care au o legătură mai bună cu ei înșiși și cu sentimentele lor decât cei descriși mai înainte, care sunt adesea de părere că în societate, trebuie să joace anumite roluri față de alți oameni. Își ascund propriile nevoi și se orientează în funcție de dorințele celorlalți. Unii nu au curajul să iasă în lume când au o zi proastă. Se simt prea vulnerabili. Vor să prezinte lumii doar părțile lor puternice și vesele. Acest mecanism este folosit așadar în proporție mare de cei marcați de dorința de armonie și perfecțiune.

Oamenii care au curajul să iasă din casă doar cu o mască sunt de părere că este împovărătoare și istovitoare o asemenea costumație. Totuși, teama lor de a se lovi de un refuz, dacă ar arăta mai mult din adevărata lor fire, e mai puternică decât senzația de sufocare pe care o simt sub mască. Copilul-umbră din ei este ajustat să păcălească și să se adapteze. Nu sunt puțini aceia care nici măcar nu au curajul de a se arăta partenerului așa cum sunt în realitate. Cred mereu că trebuie să ascundă

anumite părți din ei. Vor să-i prezinte partenerului, pe cât posibil, „eul acceptabil". Au impresia că, dacă s-ar comporta natural și și-ar susține dorințele și nevoile, ar împovăra prea mult relația. De fapt, lucrurile stau exact invers: autenticitatea face relația incitantă și vie. Unele relații sunt încremenite în jucatul unor roluri. Aici are un aport și enorma teamă de conflict a celui în cauză. Din pura constrângere de a se adapta, el nu-și verbalizează nevoile. Capătă, pe termen lung, sentimentul că nu va reuși în relație, ceea ce produce în el frustrare, pentru că se macină teribil, în schimb, de teama unui conflict. Astfel, se adună din ce în ce mai multă furie rece în persoana în cauză, care poate afecta și sentimentele acesteia față de partener. Atunci, relația devine rigidă și pustie. La un moment dat, scânteia dispare, și persoana încheie relația. Până se ajunge acolo însă, nu s-a rostit nici un cuvânt urât.

Oamenii care se adaptează foarte frecvent și joacă roluri nu-și pot păstra, în același timp, verticalitatea. Pentru asta, ar trebui să renunțe la autoapărare și să-și exprime deschis dorințele și opiniile. Chiar dacă acești oameni nu mint neapărat în mod activ, pentru partener este adesea dificil să-și dea seama ce sentimente au. Când aceștia se retrag dintr-o relație de prietenie sau de cuplu, fără a-i comunica partenerului motivele acestei retrageri, nu e neapărat corect felul în care procedează. La fel de nedrept este ca, la sfârșitul unei relații, să-i pună partenerului în față un fel de „decont final", când ei, în timpul prieteniei sau al relației de dragoste, și-au exprimat rareori nemulțumirea. În acest context, am fost surprinsă adesea văzând cu câtă ardoare se consideră unii oameni onești și sinceri, dar, în același timp, nu au curaj să vorbească deschis cu partenerul sau cu un prieten bun.

Evaluarea acestei strategii: Dai tot ce ai mai bun în tine pentru a fi iubit și recunoscut. Te străduiești teribil să-ți arăți doar partea bună. Ai o capacitate de adaptare și o stăpânire de sine uriașe.

Primul ajutor: Copilul-umbră din tine se simte destul de descurajat. Crede că, pentru a fi iubit, ar trebui să fie altfel decât este în realitate. Spune-i că asta e o prostie. Adultul din tine ar trebui să-l trateze cu multă iubire și bunăvoință, pentru ca el să aibă curaj să se afirme. Exersează ca, în situații neînsemnate, să fii mai mult tu însuți și să-ți susții părerile și dorințele. Vei fi surprins de cât de bine e primită această schimbare de către ceilalți.

Aceasta a fost trecerea în revistă a celor mai importante mecanisme de apărare. Așa cum am scris la început, este important să-ți recunoști mecanismele de apărare, chiar dacă poate nu au fost prezentate aici. Probabil ai înțeles, între timp, că

mecanismele de apărare sunt, adeseori, adevăratele cauze ale problemelor noastre. Atunci, îți voi prezenta următorul exercițiu.

Exercițiu. Descoperă-ți propriile mecanisme de apărare

E posibil ca mecanismul tău de apărare să difere în funcție de aspectele vieții. Astfel, pe plan profesional, poate că te aperi de atacuri, îndeplinindu-ți cât mai aproape de perfecțiune sarcinile trasate, în timp ce, în relație, ai izbucniri de furie din senin și „începi cu una, cu două să înțepi". Adeseori, avem mecanisme de apărare tipice, pe care le folosim, în esență, pentru toate situațiile și problemele dificile. Astfel, de regulă, oamenii perfecționiști au tendința să fie cât mai aproape de perfecțiune în toate contextele vieții de zi cu zi. Alții reacționează, față de majoritatea problemelor, prin retragere și evitare. De aceea, percepem mecanismele noastre de apărare și pe ale altora ca pe un fel de trăsături de caracter. Când cineva se apără, de exemplu, retrăgându-se și jucând roluri, spunem despre el sau ea că se închide în sine. De asemenea, mecanismul de apărare narcisist e strâns legat de personalitatea celui sau celei în cauză.

Majoritatea oamenilor au una sau alta dintre convingerile enunțate, care ilustrează tocmai un mecanism de apărare, cum ar fi: „Trebuie să fiu mereu iubitor și cuminte!" sau „Nu am voie să fac greșeli!"

Ca să-ți recunoști rapid cele mai importante mecanisme de apărare, îți poți reaminti două-trei situații de săptămâna trecută, când nu te-ai simțit bine și ai gândit: am o problemă! Poate fi vorba de un conflict la locul de muncă, o situație cu partenerul de cuplu, care te-a enervat, supărat sau te-a scos din sărite. Vei observa rapid, în cursul acestui exercițiu de memorie, ce situații te pun mereu în dificultate. În funcție de situații, vei vedea foarte clar care sunt mecanismele tale de apărare. Treci la atac? Te retragi? Te adaptezi?

Te rog să notezi, în zona picioarelor desenate ale copilului, mecanismele tale de apărare personale (vezi ilustrația de pe coperta interioară a cărții). Te rog să le formulezi prin propoziții complete și într-un mod cât mai concret. De exemplu, nu scrie, pur și simplu, „retragere", ci „Evit conflictele". Sau „Mă învârt pe după vișin și nu-mi exprim părerea" ori „Mă refugiez pe internet". Mecanismele de apărare pot fi descrise, de cele mai multe ori, prin comportamente concrete. Sunt o parte din felul nostru de a acționa. De aceea, notează-ți mecanismele de apărare, cum ar fi: „Merg în atelier și meșteresc la mașina mea". Sau „Merg la cumpărături" ori „Inventez povești, mint".

După ce ți-ai notat mecanismele de apărare pe șablonul copilului, ai în față acea parte a psihicului tău care îți produce mereu probleme: copilul-umbră.

Copilul-umbră e mereu prezent

Precum am afirmat, toate problemele pe care le ai în viață și care îngăduie să se vadă o participare proprie sunt legate de copilul-umbră. Nimic de spus în plus. De fapt, e vorba mereu despre o temă și variațiuni ale acesteia. În orice caz, celor mai mulți dintre noi ne vine greu să credem acest lucru. De fapt, nici nu e ușor să înțelegi că, în spatele problemelor noastre aparent foarte diferite și complicate, este ascuns, în majoritatea cazurilor, copilul-umbră, cu simplele lui convingeri. Observ asta mai mereu la pacienții mei.

De exemplu, Billy (27 de ani) vine la a zecea ședință de terapie și-mi povestește o problemă pe care a avut-o cu o săptămână în urmă, cu cea mai bună prietenă a ei. Când îi spun că totul e determinat de tiparul ei din copilărie, rămâne surprinsă. Parcurgem apoi, încă o dată, convingerile ei și mecanismele de apărare, și atunci îi cade (încă o dată!) vălul de pe ochi: își dă seama că e vorba doar de variațiuni ale aceleiași teme. În cazul ei, din cauza sentimentelor de inferioritate ale copilului-umbră din ea, care are, printre altele, convingerea: „Nu sunt suficient de bună!", cea mai măruntă critică o rănește, așa că Billy reacționează, retrăgându-se în sine.

Deci, chiar dacă ai făcut cunoștință cu copilul-umbră din tine, ți se poate întâmpla foarte ușor să uiți, în viața de zi cu zi, și deci să nu-ți dai seama când percepi lumea care te înconjoară prin prisma lui și te comporți conform vechiului tău tipar. Te pierzi din vedere atât de mult, încât revii la propriile proiecții.

Îți construiești singur realitatea

Dacă vrei să ieși din constrângerile căpătate în copilărie, adică dacă vrei să fii mai fericit, trebuie să recunoști că-ți construiești singur realitatea, cu ajutorul copilului-umbră din tine și al convingerilor lui. Adică problemele tale – în măsura în care nu e vorba despre lovituri ale sorții – rezultă din felul în care îți percepi subiectiv propria persoană și mediul înconjurător. *Tot ce trebuie să înțelegi este că ești liber să-ți modelezi singur percepția, gândurile și sentimentele.* Probabil că nu mă crezi când îți scriu asta. De aceea ni se pare că propriile noastre sentimente sunt adesea foarte puternice și inevitabile și suntem obișnuiți, încă din copilărie, că există o realitate *unică*, și anume realitatea noastră. De aceea, privește și conștientizează cât de profund îți influențează sentimentele convingerile tale negative și cât de adânc pătrund mecanismele tale de apărare în viața ta de zi cu zi.

Motivul pentru care aceste programări mentale din copilărie acționează și își asumă rolul de ochelari subiectivi se datorează împrejurării că, de fapt, creierul nostru învață prin *condiționare*: cu cât mai des ne trece prin minte un gând, efectuăm o acțiune sau resimțim un sentiment, cu atât mai reale devin acestea, cu atât mai profund se impregnează ca asocieri neuronale stimul-reacție în creierul nostru, în conștiința noastră. Conexiunile neuronale din creierul nostru se transformă, în urma repetiției uzuale a gândurilor, senzațiilor și faptelor, în căi de date din ce în ce mai largi, în timp ce gândurile, sentimentele și faptele alternative se transformă, în cel mai bun caz, într-o cărăruie disponibilă.

Repet: îți construiești singur realitatea și, până-l observi, acest proces decurge automat și în mod inconștient. Când îl observi, îți poți modifica realitatea, schimbându-ți gândurile, sentimentele și acțiunile. Aceasta e concluzia la care s-a ajuns în stadiul actual al cercetării creierului și nu este ezoterism. În secțiunile următoare, îți voi arăta cum se realizează această modificare, ca să-ți modelezi realitatea într-un mod constructiv și rațional. Înainte să trecem la copilul-lumină din tine și la mecanismele lui de apărare, îl vom descoperi, mai întâi, pe copilul-umbră din tine, îl vom încuraja și chiar vindeca.

Vindecă-l pe copilul-umbră din tine

Cea mai mare supărare din viață este atunci când ne facem griji că luăm decizii greșite și facem greșeli. Ne dorim mult să fim corecți și să acționăm corect. Nu prea știm să ne iertăm pentru greșelile făcute. Mulți oameni nu numai că se întristează pentru deciziile lor greșite, ci consideră că au, pe undeva, un defect. Au senzația ascunsă că nu sunt suficienți și ar trebui să fie oarecum altfel. Acest sentiment e provocat de copilul-umbră din ei și de convingerile lui. Bietul copil. Se simte neînțeles și respins de adulți – citește: de eul adult din tine. La fel cum nu se simțea înțeles, mai demult, de mama și tata (și/sau de către alți copii). Cu cât se simte mai puțin dorit și acceptat, cu atât îi merge mai rău. A sosit timpul să aibă parte de încurajarea și înțelegerea ta.

În următoarele secțiuni, vreau să-ți prezint câteva exerciții practice, cu care-ți poți vindeca sau, cel puțin, încuraja copilul-umbră din tine. Cum s-ar spune, e foarte important să-i explici, în mod repetat, adultului din tine că toate aceste mici propoziții și sentimente urâte reprezintă doar rezultatul experiențelor trăite în copilărie, și nu realitatea. Poate că nu mă crezi deocamdată, dar îmi dau silința ca, pe parcursul cărții, acest lucru să-ți devină din ce în ce mai clar.

Între timp, am înțeles că, din cauza copilului-umbră din noi și a strategiilor lui de apărare, ne facem rău nouă înșine, iar, uneori, și altora. De aceea este foarte important să separăm copilul-umbră de eul adult, pentru a ne echilibra și a ne controla mai bine pe noi înșine. Pentru asta, e nevoie să ne *dăm seama* întotdeauna când simțim și acționăm prin prisma copilului-umbră din noi. Pentru că numai când ne dăm seama putem ieși din mentalitatea copilului-umbră și trece în eul nostru adult. Următoarele exerciții reglează în principal percepția, gândirea și sentimentele noastre. Altfel spus: rolul lor este *managementul de sine*.

Important este să-ți asumi răspunderea pentru procesul tău de schimbare de unul singur, iar asta înseamnă să faci exercițiile și să le aplici în viața ta de zi cu zi, nu doar să le citești. Cu cât faci asta mai des, cu atât se vor întipări mai bine în creierul tău noile programe și sentimentele. E ca și cum ai studia un dans – la început, îl exersezi fiind foarte concentrat, și este anevoios. Cu timpul, mișcările se întipăresc din ce în ce mai mult în memoria corporală, până ce ajungi să le faci automat.

Exercițiu. Găsește ajutor în tine însuți

La unul dintre seminarele mele, un participant povestea că, pentru el, era foarte greu să le facă singur pe toate. Își dorea, pur și simplu, ca, în unele situații dificile, să-i fie cineva alături. Buna mea prietenă și coantrenoarea Karin i-a replicat că nici n-ar trebui să țină singur sub control toate aceste situații. I-a povestit apoi despre Rahmée, prietena ei care s-a născut în Camerun și a venit împreună cu familia în Germania când era mică. În prezent, este o femeie de afaceri de succes. Când intră într-o negociere cu partenerii ei de afaceri germani și cu cei din străinătate, nu face asta niciodată singură. În spatele ei, se află diverși membri puternici din familie: bunica, bunicul, capul familiei, cel mai bătrân din familie, unchiul ei și chiar medicul din satul său natal. Prezența simbolică a acestora îi conferă puterea pe care o folosește pentru a negocia cu încredere în forțele proprii.

Această autoîntărire mi se pare atât rezonabilă, cât și magică, motiv pentru care ți-o transmit mai departe: găsește-ți sprijin din interior și susținători care să-ți stea alături în situațiile grele. Poate că e vorba de o singură persoană sau de o întreagă echipă, ca în cazul lui Rahmée. Îți poți imagina persoane extrem de reale, chiar dacă au murit deja. Poți chema în ajutor și personaje fantastice, cum ar fi o zână din povești sau pe Superman. Lasă-ți ajutoarele să apară, pur și simplu, din imaginația ta. Poate îți cauți diverse ajutoare pentru diverse situații – în funcție de competențe și de nevoia ta.

Ori de câte ori ai nevoie de sprijin, imaginează-ți că sunt lângă tine și te însoțesc. Acest lucru e valabil și pentru exercițiile următoare.

Exercițiu. Întărește-ți eul adult

Pentru a-l vindeca pe copilul-umbră din tine, ajută-te de adultul puternic și care te sprijină aflat tot în interiorul tău. Acesta poate înțelege că, de fapt, convingerile tale negative sunt, pur și simplu, rezultatul experiențelor care te-au marcat în copilărie. Rațiunea noastră înțeleaptă e dotată cu capacitatea de a gândi, apelând la argumente logice. Argumentele sunt ca un echipament pe care-l purtăm și care ne poate întări, făcându-ne astfel să găsim siguranța de care avem nevoie. Voi mai reveni asupra acestui subiect pe parcursul cărții. Mai întâi, iată câteva argumente, respectiv adevăruri la care poți fi atent, pentru a pune o distanță între copilul-umbră și eul adult din tine:

• Nici un copil nu e rău din naștere. Copiii nu pot fi oameni răi.

• Copiii pot fi enervanți și stresanți, dar asta nu le afectează valoarea cu nimic. E responsabilitatea părinților să-și facă gânduri în această privință – încă dinainte să devină părinți –, dacă vor să-și asume stresul vieții de părinte.

• Copiii trebuie să ne enerveze. Pentru că, de fapt, sunt neputincioși și trebuie să-i impresioneze cumva pe adulți, ca să le fie satisfăcute nevoile importante. Planul lor este, în fond: Supraviețuiește! Crește! Învață totul!

• Când sunt copleșiți de educarea copiilor lor, părinții ar trebui să ceară ajutor. Copiii nu-i pot ajuta cu nimic.

• Un copil are dreptul să-i fie satisfăcute nevoile psihice și fizice.

• Sentimentele și nevoile sunt, în esență, normale și corecte, chiar dacă un copil trebuie să învețe că nu are voie să-și exprime chiar fiecare sentiment și nevoie.

• Stă în sarcina părinților să înțeleagă sentimentele și nevoile copilului lor. Nu e răspunderea copilului să înțeleagă și să satisfacă sentimentele și nevoile părinților săi.

• Stă în sarcina părinților să-și iubească propriul copil și să-i arate că e dorit pe lumea asta. Nu e sarcina copilului să se comporte astfel încât să poată fi iubit de părinți.

• Multe dintre lucrurile pe care le considerăm stresante la copii (diverse interese, dorința de a contrazice etc.), la un adult sunt acceptabile și importante. În acest sens, e și sarcina părinților să le suporte o vreme și să le îndrume pe căi bune. Cine le respinge, pur și simplu, își pregătește singur o situație precară.

Se întâmplă ca, pe baza poveștii tale de viață, a convingerilor personale și în funcție de situația în care te afli, să-ți faci gânduri negative. Prin urmare, exersează

argumentarea. Adică învață să-i dai adultului din tine putere și sprijin.

Sfat bun: încearcă să te obișnuiești ca, atunci când te gândești sau vorbești despre tine însuți, să te distanțezi puțin de problema ta, evitând cu consecvență să gândești: „Mă tem să nu fiu respins, părăsit, sfidat etc.". Gândește, în schimb, astfel: „Copilul-umbră din mine se teme…". Exersez acest lucru frecvent cu pacienții mei și, într-adevăr, ajută la o oarecare distanțare față de propriile probleme. Această formulare împiedică identificarea totală cu copilul-umbră din tine.

Exercițiu. Acceptă-l pe copilul-umbră din tine

Există o lege în psihologie conform căreia cu cât simțim mai mult stres și împovărare, cu atât mai mult luptăm, de fapt, împotriva noastră. Mulți oameni își administrează sinele printr-o luptă permanentă împotriva propriei persoane. Acest lucru este solicitant și nefolositor. Acceptarea de sine este premisa pentru relaxare și o dezvoltare viitoare înfloritoare. Să nu fiu înțeleasă greșit: a mă accepta pe mine însămi nu înseamnă că trebuie să consider în regulă tot ce e legat de mine. Acceptarea de sine înseamnă că sunt împăcată cu mine așa cum sunt, cu sentimentele mele pozitive și negative. Că am voie să le simt. Înseamnă că-mi recunosc punctele forte, dar și limitările. Pentru că numai atunci când le recunosc le pot accepta, iar, dacă vreau, pot să lucrez mai departe la ele. Acceptarea de sine nu înseamnă stagnare.

Pentru exercițiul următor, te rog să-ți închizi ochii și să intri în legătură, în forul tău interior, cu copilul-umbră din tine. Reușești acest lucru dacă îți rostești convingerile negative și intri în adâncul ființei tale. Poate vei reuși să-ți și chemi copilul-umbră din tine mai ușor, dacă te gândești, pur și simplu, la o situație în care a fost, respectiv este, foarte activ. Poate vreo situație din copilăria ta, în care te-ai simțit rușinat, ai simțit că ești tratat nedrept, că ești înțeles greșit sau că ești singur. Poate că există, de asemenea, o situație din viața ta de adult în

care copilul-umbră din tine s-a simțit îngrozitor. Sesizează ceea ce simți. Poate apar însoțitori bine-cunoscuți, cum ar fi teama, nesiguranța, tristețea, presiunea sau furia. Intră în contact cu aceste sentimente, respiră adânc și spune-ți: Da, așa este, acesta e copilul-umbră din mine. Așa este, iubitul meu copil-umbră. Poți rămâne aici. Îți urez bun venit.

Vei vedea: cu cât îl accepți mai mult, cu atât va fi mai liniștit. Se va simți implicat, acceptat și înțeles.

Exercițiu. Adultul îl încurajează pe copilul-umbră

În următorul exercițiu, trecem mai departe. Adultul din tine trebuie să-i explice copilului-umbră că, în cazul convingerilor și sentimentelor sale negative, e vorba de o eroare de programare mentală.

Adultul din tine adoptă, pentru acest exercițiu, o atitudine binevoitoare, sinceră. Îți poate fi de ajutor să privești o fotografie veche de-a ta din copilărie. Dacă îți vine greu să adopți o atitudine iubitoare față de copilul-umbră din tine, imaginează-ți un copil trist și speriat. Poate pentru că se teme că restul copiilor nu vor să se joace cu el. Cum l-ai încuraja? Spunându-i: „Nu fi atât de timid, micuțule!" sau luându-l de mână și îndreptându-te cu el spre ceilalți copii? Probabil, ai alege ultima variantă. Poți transpune această atitudine binevoitoare, prietenoasă și asupra interacțiunii cu copilul-umbră din tine. Exersează deci bunăvoința față de tine însuți. Bunăvoința nu e doar esența oricărei legături interumane, ci este și foarte importantă pentru a face pace cu copilul-umbră din tine.

Adoptând această atitudine interioară binevoitoare, îi vorbești copilului-umbră din tine cu o voce extrem de prietenoasă. Poți vorbi fără grijă cu voce tare – de cele mai multe ori, efectul e mai puternic. Dacă nu te simți confortabil procedând astfel, poți rosti și în minte cuvintele pe care i le adresezi copilului-umbră.

1. Adultul din tine îi lămurește copilului-umbră cum era pe vremuri, cu mama și tata. Lucrurile stau, de exemplu, astfel (înlocuiește, bineînțeles, cu povestea ta): Vai, bietul de tine! Pe atunci nu îți era deloc ușor cu mama și tata. Mama era mereu foarte obosită și stresată și adesea era bolnavă. Aveai mereu senzația că, pentru mama, orice era prea mult. De aceea, erai mereu extrem de drăgăstos și cuminte, ca să nu-i fii o povară. Dar nu ai reușit niciodată s-o faci pe mama prea fericită. Ea era, de cele mai multe ori, tristă și nici tata nu te prea ajuta. Mereu se ciondănea cu mama și, de cele mai multe ori, și cu tine. Dar, când era binedispus, putea fi chiar amuzant. Atunci erai de-a dreptul fericit și ți-ai fi dorit să rămână în continuare așa. Dar nu rămânea prea mult timp neschimbat și se certa iar cu mama. Și, pentru că mama și tata erau atât de nefericiți împreună și erau și foarte stresați și copleșiți, ai ajuns să ai convingeri eronate. Gândești: „Nu sunt suficient de bun", „Trebuie să fiu mereu drăgăstos și cuminte", „Sunt o povară"… (aici, citești convingerile tale principale).

2. Te rog să folosești, atunci când vorbești cu copilul-umbră din tine, cuvinte din vocabularul copiilor, pentru ca el să simtă că i te adresezi. De exemplu, dacă

mama ta era foarte dominatoare, cuvântul dominator face parte din limbajul adulților. Tradu-l în limbaj copilăresc, de exemplu, spunând că mama era mereu foarte hotărâtă. Nici cuvinte cum ar fi depresiv sau agresiv nu fac parte din limbajul copiilor și ar trebui înlocuite, în mod corespunzător, cu trist sau furios.

3. La pasul următor, îi transmiți vestea importantă că, pentru toate, nu a fost vina lui și că, dacă mama și tata nu ar fi fost atât de suprasolicitați, el ar fi ajuns la cu totul alte convingeri. I-ai putea spune asta în felul următor: Pentru mine, e foarte important ca tu să înțelegi că nu ai fost vinovat pentru nimic! Mama și tata au făcut greșeli, nu tu! Iar dacă mama și tata n-ar fi fost atât de suprasolicitați sau dacă ai fi avut alți părinți, atunci ai fi știut că ești dorit așa cum ești. Ai ști că sunt foarte mândri de tine. Că te iubesc, chiar dacă uneori ești obraznic și ai propria ta voință, și, bineînțeles, ai voie să fii o povară pentru ei uneori, pentru că ei se ocupă bucuros de tine când ai nevoie de ei.

Poți formula propozițiile astfel încât să corespundă situației tale, problemelor și convingerilor tale negative. Nu e vorba să preiei textul meu cuvânt cu cuvânt, ci să înțelegi principiul. Anume, să-i explici copilului-umbră din tine, cu ajutorul eului adult, că sunt cu totul întâmplătoare convingerile lui și nu au absolut nimic de-a face cu valoarea ta reală.

Poți face acest exercițiu, bineînțeles, chiar dacă ai avut o copilărie fericită, și părinții tăi au făcut în mod clar doar puține greșeli. Poți, de asemenea, să deschizi discuția printr-o introducere, în care-i explici copilului-umbră din tine: Dragul meu copil-umbră, mama și tata au făcut multe lucruri în mod corect, și-i iubim foarte mult pentru asta, dar într-o privință ar fi putut face mai mult/mai puțin…

Este foarte important să ai grijă, de acum încolo, să nu-l mai lași pe copilul-umbră din tine să preia controlul asupra acțiunilor tale. El poate fi temător și trist și ar prefera să fugă sau să lovească la rândul său. Dar adultul hotărăște ce trebuie făcut. Lucrurile trebuie să se întâmple la fel ca în realitate, când ai de-a face cu copii propriu-ziși. De exemplu, în cazul în care copilul se teme să meargă la dentist, părintele iubitor îl ia de mânuță și-l ajută să depășească stresul vizitei la dentist. Nu i se permite însă copilului să preia conducerea și să anuleze programarea la dentist. Nici nu i se permite să chiulească de la școală, pentru că nu are chef să meargă la ore. Îți mai poți imagina următoarele, în privința copilului-umbră din

tine: că-l asculți și-i ceri să-ți povestească grijile și temerile lui. Totuși, în cele din urmă, tu decizi ce trebuie făcut, folosindu-te de rațiunea ta.

Discuția cu copilul-umbră din tine ar trebui purtată frecvent, până când acesta ajunge să înțeleagă mesajul. În acest scop, nu trebuie să porți de fiecare dată o discuție îndelungată. De exemplu, când te afli, în viața ta de zi cu zi, în fața unei situații complicate și îți dai seama că te agăți de convingerile tale negative sau te lași cuprins de sentimentele de teamă, furie sau deznădejde, atunci poate că e suficient uneori doar să-l mângâi pe căpșor pe copilul-umbră din tine, în minte, pentru a-l alina, a-i da curaj sau a-l liniști. Îl poți încuraja și prin câteva cuvinte. Prin acest gest, pui o mică distanță între mentalitatea ta din copilărie și realitatea de la maturitate. Astfel, programarea ta mentală nu se mai poate derula automat. Prin mica distanță dintre percepția copilului-umbră din tine și eul tău adult, ți-ai dat posibilitatea să-ți treci singur tiparul prin filtrul gândirii. Astfel, ai șansa să ajungi la noi decizii comportamentale.

Exercițiu. Suprascrierea vechilor amintiri

După cum am văzut mai devreme, experiențele pe care le-am avut cu părinții noștri sau cu alte persoane de referință lasă urme în memoria noastră. Acest film al amintirilor este codat în creierul nostru, prin sinapsele neuronilor. Uneori, sunt suficienți declanșatori minusculi ca să alunecăm total înapoi în vechile amintiri, chiar dacă acestea nici măcar nu ne trec prin minte în mod conștient – îmi amintesc de Michael și de ciocolata uitată. Unele amintiri sunt întipărite atât de adânc în creierul nostru, încât mereu recădem – și foarte rapid – în vechiul nostru tipar. Însă putem schimba scenariul acestor filme. Creierul nostru nu face prea bine diferența dintre imaginație și realitate. Astfel, e suficient să ne imaginăm o situație stresantă, cum ar fi un examen, pentru a resimți teamă. La fel, îți poți folosi forța imaginației, pentru a-ți remodela niște amintiri negative. Există deci teoretic posibilitatea să suprascriem vechi amintiri. Asta ajută la vindecarea rănilor vechi. Prin suprascriere, modificăm o bucată din trecutul îndepărtat și, astfel, și sentimentele negative pe care le poate genera aceasta. După cum a spus deja Erich Kästner: Nu e niciodată prea târziu pentru o copilărie fericită.

Următorul exercițiu face parte din terapia centrată pe scheme cognitive, și l-am împrumutat din cartea Schematherapie in der Praxis [Terapia bazată pe scheme cognitive în practică – 2011], de Gitta Jacob și Arnold Arntz.

Îți vei aminti, probabil, de una, dacă nu de mai multe situații din copilăria ta, care au fost cel puțin „nefavorabile", chiar dacă nu au fost foarte impresionante, înfricoșătoare sau, în cel mai rău caz, traumatizante – situații care au fost, poate, tipice pentru educația primită de la părinți, respectiv de la persoanele care te-au avut în îngrijire.

1. Găsește o situație concretă din copilăria ta care are legătură cu evenimente care l-au marcat pe copilul-umbră din tine. Dacă această amintire trezește în tine sentimente foarte împovărătoare, nu e necesar să plonjezi total în ea. De exemplu, dacă ai trăit experiența violenței unui părinte, poate că e suficient să-ți imaginezi cum ridică părintele mâna – nu trebuie să derulezi în minte toată scena. Totuși, ar trebui să adopți o „perspectivă din interior", adică să nu te vezi în această amintire din afară, ci prin ochii copilului care ai fost odinioară.

2. Simte exact ceea ce ai simțit în situația respectivă – prilej cu care, așa cum am mai spus, nu trebuie să resimți prea puternic acel sentiment. Dacă ai simțit, de

exemplu, teamă, e suficient să simți doar puțină teamă când rememorezi evenimentul.

3. Imaginează-ți că ești ajutat în această situație. Permite, astfel, să-ți sară în ajutor o persoană pe care o poți alege liber. Poate fi o persoană reală, cum ar fi mătușa sau bunica, dar poate fi și o persoană fictivă, cum ar fi Superman sau o zână din poveste. În acest exercițiu, dă frâu liber fanteziei. Poți apărea chiar tu la maturitate în această situație, pentru a interveni. În cele ce urmează, îți dau câteva sugestii legate de suprascrierea situației:

• Dacă persoana care te avea în grijă era foarte stresată, îți poți imagina cum apare cineva care îți sare în ajutor și-i explică faptul că nu are voie să se poarte astfel cu tine. Persoana care te avea în grijă a fost trimisă la psihoterapie și, de atunci încoace, alături de tine s-a aflat o zână bună, care te ocrotește și acum.

• Dacă persoana care te avea în grijă era foarte amenințătoare, atunci îți poți imagina că vine poliția sau un erou de acțiune și o închide.

• Dacă părintele tău era deseori trist și deprimat, așa că, în copilărie, ai avut grijă de el, poate veni un lucrător de la Protecția Copilului și se poate ocupa de el, astfel încât copilul care erai să aibă voie să se joace, iar părintele să primească ajutorul de care avea nevoie. În plus, pentru copil poate fi găsită o persoană de legătură de încredere și ocrotitoare – pe care o poți prelua, la fel, din realitate sau din imaginație.

• Dacă persoana care te avea în grijă era foarte drastică și severă, cea care îți vine în ajutor îi arată că trebuie să-i mai și lauzi pe copii și cum poate intra mai bine în pielea copilului. Persoana care te avea în grijă primește, de exemplu, un antrenor care e mereu alături de ea, ocrotind astfel copilul.

Așadar, îți poți crea, cu toate mijloacele fanteziei, un final fericit. Acest exercițiu, desigur, e deosebit de potrivit pentru amintirile împovărătoare, care nu au de-a face cu părinții tăi.

Exercițiu. Apartenență și siguranță pentru copilul-umbră

Acest exercițiu are ca scop rezolvarea nevoilor de iubire și apartenență ale copilului și adultului. Cu ajutorul lui, îți întărești, în imaginația ta, experiențele de apartenență pozitive pe care le-ai avut cu părinții sau cu alte rude apropiate. Pătrunzi astfel, încă o dată, în adâncul sufletului tău, amintindu-ți clipe frumoase, de apropiere, tandre, confortabile și delicate, pe care le-ai trăit cu persoanele care te-au avut în grijă. Întoarce-te mental în situația respectivă și lasă loc, în tine, sentimentelor de ocrotire, siguranță și încurajare. Simte legătura, simte că, în acel moment, ai fost foarte dorit și iubit.

Dacă, în amintirea ta, nu ai clipe de apropiere cu părinții sau rudele apropiate, îți poți alege părinți imaginari. Lasă-ți fantezia să-ți dăruiască părinții de care ai fi avut nevoie în copilărie – aceștia pot fi ori ființe reale, cum ar fi părinții unui bun prieten, ori personaje imaginare. Închide ochii și îngăduie-i subconștientului să-ți dăruiască părinți iubitori.

Imaginează-ți cât de bucuroși și de fericiți sunt noii tăi părinți alături de tine. Lasă-i să se comporte exact cum ți-ai fi dorit în copilărie. Oferă-ți un nou cămin. Poți apela oricând la noii părinți – în orice moment ai nevoie de ei.

Exercițiu. Scrie-i o scrisoare copilului-umbră din tine

Pentru acest exercițiu, va fi util, poate, să ai în față o fotografie din copilărie. Scrie-i copilului-umbră din tine o scrisoare, așa cum i-ar scrie o mamă iubitoare sau un tată iubitor copilului pentru care își face griji și pe care vrea să-l încurajeze. De exemplu:

Draga și micuța mea Rikki,

Ești o fetiță foarte drăgălașă și sunt foarte mândră de tine, și-mi pare foarte rău că te necăjești atât de mult din cauza înfățișării tale. Pentru mine, nu trebuie să fii perfectă. Eu te iubesc așa cum ești și văd multe lucruri frumoase la tine! În ochii mei, ești cea mai dulce fetiță pe care o cunosc. Nu te mai compara cu modelele de la televizor și din reviste. Mai bine mergi pe jos, du-te la înot, uită-te în jurul tău, și vezi că foarte puține femei și fete arată ca în revistele de modă. Deci, nu te mai prosti. A ta, extrem de iubitoare, Rikki mare.

Iată încă un exemplu:

Dragul meu Jürgen,

Te stresezi singur din cauza grijilor legate de atâtea lucruri care ar putea să se întâmple. Mereu te temi îngrozitor de eșec sau ca nu cumva să faci vreo gafă în societate. De aceea pornești mereu în trombă la serviciu, dar și în timpul liber. Vreau să-ți spun că nu trebuie să-ți dai sufletul de fiecare dată. Ești bun așa cum ești și o să îți faci treaba bine chiar dacă o iei uneori mai ușor. Toate convingerile tale, cum ar fi: „Nu sunt suficient de bun", „Trebuie să mă descurc singur" vin de mai demult, de la mama și tata. Știu că nu ți-a fost ușor. Mama era mereu stresată, iar tata nu era aproape niciodată acasă. Te-ai străduit mereu enorm s-o faci pe mama fericită. Dar niciodată nu ai reușit pe deplin. Era mereu epuizată și nefericită. Atunci, te gândeai că ar trebui să fii un băiat și

mai bun. De aceea ai depus eforturi uriașe la școală. Dar, uite, nu era deloc vina ta că mama era mereu prost dispusă! Mama ar fi trebuit să ceară ajutor atunci și cel mai bine era dacă făcea psihoterapie. În fond, era atât de copleșită pentru că mereu copilul-umbră din ea se îndoia de sine. Mama se gândea mereu că nu e suficientă. Dar tu nu puteai face nimic pentru asta! Acum, lumea arată cu totul altfel. Noi am crescut și suntem liberi! Haide să ne bucurăm de viață! Nu trebuie să fii mereu cel mai bun. Relaxează-te și du-te din nou pe stadion – întotdeauna ți-a plăcut foarte mult să joci fotbal. Fă-ți mai mult timp pentru distracție. Asta îți face mult mai bine pentru moral decât chinul.

Cu multă dragoste,

Al tău, Jürgen

Exercițiu. Înțelege-l pe copilul-umbră din tine

Și următorul exercițiu ar trebui să te ajute să percepi diferența dintre copilul-umbră din tine și eul tău adult, astfel încât să fii mai liber să decizi și să acționezi.

1. Pentru acest exercițiu, ia o problemă concretă, pe care o ai cu alți oameni sau cu tine însuți. Ia două scaune și așază-le față în față. Apoi, așază-te pe unul dintre ele și preia conștient identitatea copilului-umbră din tine. Vorbește despre problema ta, povestește-o exclusiv din perspectiva copilului-umbră din tine. Lasă-l pe acesta să vorbească despre sentimentele și convingerile lui legate de problemă. Dă-ți seama, cât se poate de conștient, cum se aude și se simte problema când o povestești și o trăiești integral din perspectiva copilului-umbră din tine.

2. Ieși apoi de sub influența copilului-umbră și lasă-te condus de eul adult. Pentru a „ieși din pielea" copilului-umbră din tine, poți țopăi sau îți poți lovi corpul cu palmele. Sub influența eului adult, așază-te pe celălalt scaun. Din această poziție, privește copilul-umbră care a stat pe scaunul din fața ta și analizează-ți problema cu spiritul tău critic.

Iată un exemplu: Babsi are atacuri de panică. Se teme să meargă pe jos sau cu mașina din locul A în locul B. Se teme că-și va pierde controlul și va leșina. O rog să intre complet în pielea copilului-umbră din ea și să-mi descrie de acolo problema ei.

Copilul-umbră: „Când îmi imaginez că merg singură pe stradă, intru imediat în panică. Mă simt mică și neajutorată. Am o teamă cumplită să nu cad. Mi-ar fi foarte rușine. E posibil să și mor. Nimeni nu mă ajută. Ar trebui să vină mama și să fie alături de mine. Altfel, nu mă descurc!"

Acum, o rog pe Babsi să treacă pe celălalt scaun și să se identifice total cu eul ei adult.

Eul adult: „Văd în fața ochilor fetița care nu are deloc încredere în sine. Privind obiectiv, nu poate păți nimic. Chiar dacă ar leșina, lucru de altfel total improbabil, trecătorii ar lua, desigur, imediat măsuri ca s-o ajute. Nu, eu cred că, de fapt, problema este că micuța crede că fără mama ei nu s-ar descurca. Mie, din poziția mea, îmi e clar că nu s-a desprins deloc de părinții ei. Fetița vrea să aibă cineva grijă de ea și să preia răspunderea pentru ea. Nu se simte independentă – nu s-a maturizat deloc pe parcursul vieții. Cred că trebuie să mă ocup mai mult de ea. Ar trebui s-o

ascult mai des, ca să aflu ce simte de fapt…"

Lui Babsi îi devine clar, în cele din urmă, prin intermediul acestui dialog în care folosește diverse scaune, că, în spatele fricii ei de a ieși singură din casă, se ascund temeri vechi din copilărie. Astfel, devine conștientă că l-a reprimat pe copilul-umbră din ea, care tânjește după sprijin și atenție. Dându-și seama de acest lucru, poate înțelege că nu s-a desprins de părinți și poate lua în mod activ măsuri pentru a deveni mai independentă și mai încrezătoare în sine.

Celor mai mulți oameni le vine greu să-și separe copilul din ei de eul adult. Vorbesc, de exemplu, din ipostaza copilului, folosind limbajul adultului, și afirmă lucruri pe care un copil mic nu le-ar spune niciodată – și invers. Așa a fost, la început, la Babsi – dialogul cu scaune, de mai sus, a fost inventat de mine și îmbunătățit. De exemplu, sub influența copilului-umbră din ea, Babsi spunea: „Știu că temerile mele sunt exagerate". Această observație logică izvorăște însă din eul ei adult. În postura de adult, spune, dimpotrivă: „Cel mai mult mi-ar plăcea să mă cuibăresc acasă" – o dorință care vine, în schimb, de la copilul-umbră. Poate că te vei întreba de ce nu poate avea și Babsi-adultă dorința de a se cuibări acasă. Răspunsul este: pentru că această dorință este

rezultatul fricii copilului-umbră din ea care nu se descurcă în lumea largă. Dacă n-ar fi temerile ei, lui Babsi-adultă i-ar plăcea foarte mult să fie printre oameni.

Nu e ușor să separi total întotdeauna partea copilărească de partea adultă. De aceea, fiind în ipostaza de copil, ai mare grijă să vorbești și să simți tot ca un copil. Iar în ipostaza de adult, fii foarte atent să-ți analizezi problema în termeni pragmatici și lipsiți de încărcătura afectivă.

Poți face exercițiul, bineînțeles, și în scris, pentru că așa este uneori mai ușor să separi cele două ipostaze.

Exercițiu. Cele trei ipostaze ale percepției

Acest exercițiu e strâns legat de cel anterior. În orice caz, n-ar trebui să-l consideri un „exercițiu", ci un ajutor în vederea structurării realității tale. Cele trei ipostaze ale percepției reprezintă, ca să spunem așa, terenul solid pe care îți poți rezolva problemele și-ți poți pune în ordine sentimentele. Poți exersa, la început, cele trei ipostaze ale percepției, schimbându-ți poziția, între timp, în încăpere – atunci ar trebui să-ți schimbi poziția în capul tău, progresiv, astfel încât să le poți accesa mereu și pretutindeni.

Imaginează-ți un conflict tipic, cu o persoană cu care te confrunți aproape mereu. De exemplu, descoperi mereu că partenerul nu te ia în serios și te cam ignoră. Sau șeful tău îți trântește mereu pe birou câte un vraf enorm de acte, de care să te ocupi. Sau o colegă îți cere mereu sfatul, chiar dacă ești ocupat până peste cap etc.

1. Caută un loc în încăpere (stând în picioare). Intră în pielea copilului-umbră din tine. Privește, exclusiv din perspectiva copilului-umbră, o problemă pe care o ai cu persoana X. Conștientizează felul în care simte problema copilul-umbră și ce convingeri ale lui se aplică în acest caz.

2. Ieși din ipostaza copilului-umbră din tine, atingându-te cu palma sau țopăind, apoi schimbă-ți locul în încăpere și intră în pielea partenerului cu care interacționezi. Privește-te pe tine și situația respectivă prin ochii acestuia. Ce simte el sau ea față de tine?

3. Schimbă-ți încă o dată locul în încăpere și privește-te pe tine și pe partenerul de interacțiune din afară. Intră deci în pielea adultului din tine și analizează situația din afară. Percepe-te pe tine și pe partenerul tău de interacțiune ca pe doi actori aflați pe o scenă. Gândește-te ce sfat i-ai da copilului-umbră din tine.

Ceea ce trebuie neapărat să conștientizezi, de fapt, este că foarte repede copilul-umbră nu se mai află pe aceeași treaptă cu celălalt. Când e prins în această perspectivă, interlocutorul devine imediat dușman. Din perspectiva copilului-umbră, trebuie să: te aperi, ataci, justifici sau să te refugiezi.

Mai adaug un exemplu, din practica mea terapeutică: Hermann (69 de ani) are, de câtiva ani, o legătură cu Miranda (65 de ani). Copilul-umbră din el are, printre alte convingeri, următoarele: „Nu am voie să mă apăr!", „Trebuie să mă adaptez în funcție de tine!", „Nu am voie să fiu eu însumi!" Din acest motiv, a dezvoltat, ca mecanism de apărare, un enorm impuls de a se refugia și de a căuta libertatea. Cu alte cuvinte, Hermann suferă de teama de intimitate. La o ședință de terapie, mi-a povestit că s-a supărat (iar) pe Miranda: el a vrut inițial ca, după o scurtă excursie cu prietenii, duminică seara să vină acasă. Apoi, fiul lui, Manuel, l-a invitat în vizită (pentru că era pe undeva prin apropiere), Hermann răspunzând afirmativ, în mod spontan. A sunat-o pe Miranda și i-a spus că ar vrea să întârzie o zi. Luni, fiul lui mai mare, Bernd, l-a vizitat pe fratele său, și amândoi l-au rugat pe Hermann să mai rămână o zi, iar această idee i s-a părut bună lui Hermann, care a informat-o pe Miranda că mai rămâne o noapte. Atunci, Miranda a început să „bombăne". Asta l-a enervat pe Hermann, care tare ar fi vrut (încă o dată) să încheie relația cu ea.

Cu Hermann, am lucrat folosind cele trei ipostaze:

1. Ipostaza copilului-umbră: „De ce-mi dă ea instrucțiuni? Nu am voie să fac ce vreau? Trebuie să dansez după cum îmi cântă ea? Nu mai e loc de flexibilitate? Sunt de-a dreptul sătul!"

2. Ipostaza în care Hermann intră în pielea Mirandei: „Sunt dezamăgită, m-aș fi bucurat să fiu cu el duminică seara și luni seara, iar el vine abia marți. Hermann face mereu ce vrea. Eu nu prea am dreptul la opinie. Doar el decide când vrea să fie lângă mine și când nu".

3. Ipostaza eului adult din Hermann: „Ei, dar nu Miranda e cea care stabilește totul, ci eu sunt cel dominator. Totul merge așa cum vreau eu. Când îmi schimb spontan planurile, atunci Miranda e nevoită să se plieze și să

accepte, și după aceea mă simt victimă. Fir-ar să fie".

Prin separarea consecventă a acestor poziții ale percepției, Hermann a putut privi problema dintr-un unghi nou și mult mai rațional. În viața lui de zi cu zi, el e, de cele mai multe ori, pe primul loc, deci total identificat cu copilul-umbră din el. Din prima ipostază, nu poate vedea dincolo de marginea farfuriei. Are empatie doar pentru sine și nu poate manifesta empatie pentru Miranda. Din ipostaza copilului-umbră, se simte ca o biată victimă; în a doua și a treia ipostază, poate recunoaște propriul aport la situația creată și-și poate da seama de faptul că el este cel care are ultimul cuvânt, nu partenera lui. Recunoașterea acestui fapt îi schimbă sentimentele, și astfel ajunge să-i schimbe comportamentul. În cazul lui: să facă mult mai des compromisuri cu Miranda. Pentru a reuși aplicarea în viața cotidiană a celor învățate din acest exercițiu, a convenit cu Miranda să-și ia, în situațiile

importante, un scurt timp de gândire.

Hermann se numără printre cei care-i ocrotesc pe copiii-umbră din ei, delimitându-se de presupusele solicitări din partea semenilor lor și se retrag față de aceștia. El se află deci adesea în prima ipostază. Oamenii care-l protejează pe copilul-umbră din ei prin dorința lor de armonie și de adaptare au adesea problema că nu se pot defini cu adevărat: prin urmare se află adesea în a doua ipostază a percepției, adică sunt dominați de ceea ce vor ceilalți și ce așteaptă de la ei. Acești oameni trebuie să învețe să simtă mai puternic ceea ce vor ei înșiși, ceea ce este important pentru ei. Trebuie deci să învețe să se definească mai bine. În acest scop, cartea de față oferă numeroase sfaturi.

Descoperă-l pe copilul-lumină din tine

Copilul-lumină este o stare de spirit interioară, pe care o iubim cu toții! Dar ce face copilul-lumină din noi? În primul rând, ne dă capacitatea de a ne dedica lui. Acum și aici. Copilului-lumină îi plac distracția și comunicarea, e curios și spontan. Nu se gândește la sine și se iubește așa cum e. Nici nu se compară cu ceilalți copii, pentru că privirea lui nu e întoarsă spre sine, ci îndreptată spre lumea care-l înconjoară. Pentru că nu se tot studiază pe sine, nici nu-și face prea multe gânduri legate de impresia pe care le-o lasă celorlalți copii. Poate să râdă, pur și simplu, spontan și tare, poate țopăi, cânta și sări, poate savura viața, dar poate și lucra și învăța, profund absorbit de ceea ce face.

Avem cu toții potențialul de a simți bucuria și distracția unui copil neîmpovărat, ale copilului-lumină din noi, chiar dacă nu-l folosim decât rareori. Amintește-ți cum râdeai cu voce tare și te jucai, abandonat în gândurile tale, când erai copil. Amintește-ți de curiozitatea din copilărie și de cheful de aventură. Amintește-ți de spontaneitatea și dezinvoltura cu care priveai lumea copilăriei tale. Gândește-te la cât de puțin te-ai comparat cu ceilalți în copilărie. Conștientizează faptul că normele de frumos și urât, corect și greșit, succes și eșec de acum, când ești adult, nu prea aveau importanță în gândirea copilărească: lucrurile erau, pur și simplu, așa cum erau. Amintește-ți de clipele fericite petrecute împreună cu familia și de cum te distrai cu prietenii tăi de joacă.

Atunci când mergem pe drumuri noi și vrem să ne eliberăm de tiparele noastre vechi, ajută prea puțin să ne propunem să nu mai credem în vechiul nostru tipar; în schimb, apelăm la o viziune asupra lucrurilor în care *dorim* să credem. Folosim o stare-țintă, în funcție de care ne putem orienta și prinde. Folosim ceva ce putem pune în locul tiparului vechi. În acest scop, vom relua exercițiul pe care l-am folosit pentru copilul-umbră din noi – de astă dată însă vei descoperi copilul-lumină din tine. Acum căutăm *convingerile auxiliare* și ne vom dedica *punctelor tale forte*. În plus, vom căuta *valorile* tale personale, care îți pot oferi, și ele, sprijin și îndrumare pentru noi atitudini și comportamente și, în cele din urmă, îți arăt căi prin care îți poți crea relații mai sănătoase și mai puternice. Îți voi arăta, de asemenea, moduri de comportament alternative la mecanismele tale de apărare. Le vom numi, pe acestea, *mecanisme de tezaurizare*.

Vrem deci să ajungem la o desfășurare plenară a copilului-lumină din tine. Prin asta, nu va fi vorba „să te redescoperi", deoarece aproape totul e deja bun și corect

la tine. Gândește-te mereu că ești, încă de la naștere, o stea strălucitoare. Vrem să modificăm în sens pozitiv doar acele atitudini și comportamente care îți creează probleme ție și, uneori, celor din jurul tău. Înainte să trecem la exercițiile concrete, aș dori să mai scriu câteva cuvinte despre propria responsabilitate.

Ești răspunzător pentru fericirea ta

De cele mai multe ori, trăim cu iluzia că restul oamenilor, evenimentele și situațiile produc sentimente în noi. La fel credea și Michael, din exemplul nostru de la început, că Sabine era vinovată de furia lui, pentru că uitase să-i

cumpere ciocolata preferată. La fel ca Michael simt și cred majoritatea oamenilor. Dacă partenerul de cuplu e prost-dispus dimineața, ne strică și nouă dispoziția. Dacă ni se face un compliment, ne bucurăm. Dacă suntem criticați, devenim supărați sau melancolici. Dacă suntem blocați, ne enervăm. Adesea, ne resimțim sentimentele și dispozițiile ca pe ceva declanșat de evenimente exterioare – de semenii noștri sau de experiențe. Această percepție ne determină să dăm vina pe alți oameni sau pe soartă pentru problemele și dispoziția noastră. Credem că partenerul care ne înșală e vinovat că ne merge atât de rău – sau șefa capricioasă, sau menopauza, sau vremea, sau mașina stricată etc. Totuși, noi suntem unicii răspunzători pentru dispoziția noastră și, desigur, pentru deciziile noastre – ambele sunt, în fond, strâns legate între ele. De noi depinde ce abordări și ce atitudini dezvoltăm față de evenimente. Astfel, în loc să ne simțim răniți, am putea să ne bucurăm efectiv de faptul că partenerul se bucură de o schimbare în plan erotic. Șefa capricioasă ne-ar putea trezi empatia. O femeie ar putea considera menopauza o perioadă incitantă a transformării. Vremea poate fi acceptată printr-o atitudine relaxată. Mașina stricată poate fi considerată o bună ocazie de a face mai multă mișcare și/sau de a cumpăra o mașină mai bună. Fiecare dintre aceste evenimente poate fi acceptat ca un bun exercițiu la capitolul răbdare și relaxare.

Modul acesta de a privi lucrurile ți se poate părea esoteric și absurd acum: cine poate fi de-adevăratelea mereu binedispus, indiferent ce evenimente exterioare intervin? Nici eu nu cred că e posibil așa ceva. Teoretic, nu există om totalmente relaxat față de comportamentului semenilor lui sau de loviturile destinului personal, indiferent de cât de mult ar cugeta și medita în viață. Cu toate acestea, avem mult mai multe posibilități de manevră și de modelare ale sentimentelor, gândurilor, dispozițiilor și acțiunilor noastre decât acceptăm, în general.

Putem avea însă o influență activă asupra sensibilității noastre sufletești doar atunci când ne recunoaștem propria răspundere pentru aceasta. Adeseori, nici nu observăm că ne delegăm propria răspundere. La fel se întâmplă, uneori, și cu pacienții mei. Astfel, unii dintre ei își alimentează așteptările că le-aș putea rezolva eu problemele. Vin la fiecare ședință, punctual, și speră că voi face eu ceva cu ei care-i

va elibera de suferințele lor. Dar nu așa funcționează lucrurile. În psihoterapie, oamenii nu pot fi tratați ca în medicină. Dacă un pacient se așteaptă să fie posibil să participe în mod pasiv la o psihoterapie, în sensul că psihoterapeutul face munca, iar el, pacientul, beneficiază de ea ca în cazul prestării unui serviciu, atunci nu va face progrese. Pacienții care își asumă prea puțin răspunderea pentru ei înșiși au, câteodată, în timpul unei ședințe, idei pătrunzătoare, bune, dar nu le pun în practică. Alți pacienți, dimpotrivă, muncesc foarte activ, între ședințe, la problemele lor, observându-se, reflectând, exersând noi comportamente etc. Aceștia fac progrese mari, în timp ce primii bat pasul pe loc. La fel poți face și tu cu această carte: poți doar s-o citești și să speri că astfel se va schimba ceva în bine. Sau îți poți asuma răspunderea procesului tău de schimbare, lucrând în mod activ, cu ajutorul cărții.

Aș vrea să te rog să te gândești în ce domenii ale vieții delegi răspunderea: în ce domenii crezi că ar trebui să se schimbe altcineva, ca să fie mai bine? În ce măsură ești dependent și condiționat de situații exterioare? Sau ești la dispoziția capriciilor și a stărilor tale? Probabil că adultul din tine știe câte ceva despre felul în care ar putea fi îmbunătățită situația sau dispoziția lui, dacă și-ar asuma responsabilitatea pentru ele. Adultul știe, de exemplu, că ar fi mai bine să-ți schimbi slujba sau, dacă nu e posibil, să-ți schimbi atitudinea față de locul de muncă. Adultul știe că nu prea are sens să se aștepte ca partenerul să se schimbe, ci ar fi mult mai logic să-l ia pe partener așa cum e. Mai știe că și-ar putea schimba comportamentul față de partener, pentru a îmbunătăți astfel, la rândul lui, calitatea relației. Poate că adultul știe, de asemenea, că ar fi mai bine să se despartă de partener. Poate că nu ai partener și speri ca el sau ea să apară brusc la ușa ta? Dar, atenție, aceasta ar fi o speranță a copilului-umbră. Adultul din tine știe, probabil, că ar trebui să înceapă să caute în mod activ.

Adultul știe, astfel, de cele mai multe ori, ce e de făcut. Copilul-umbră este cel care se teme de schimbare, afectându-i astfel adultului capacitatea de acțiune. De obicei, din teama de eșec. Deoarece, atunci când îmi asum responsabilitatea pentru acțiunile mele, trebuie să mă expun riscului de a suferi un eșec. Pentru asta, mă folosesc însă de o anume toleranță la frustrare, aceasta fiind capacitatea de a ține la distanță sentimentele negative.

Așa cum afirmam la începutul cărții, există și lovituri ale destinului pentru care nu sunt răspunzători cei loviți, caz în care poți schimba prea puțin, de exemplu, când moare o ființă apropiată sau când te îmbolnăvești grav. Și oamenii care

trăiesc în zone de război sau de criză au doar o influență foarte mică asupra sorții lor. În aceste cazuri, este evident mult mai greu să găsești o atitudine interioară cu care îți poți stăpâni destinul. Însă, chiar și în cele mai rele condiții de viață, unii oameni reușesc să se echilibreze, astfel încât să-și accepte soarta și s-o modeleze cumva, chiar și atunci când trebuie să moară.

Pentru că sper că problemele tale sunt mai puțin dramatice decât cele tocmai enunțate, încearcă ai o atitudine potrivită astfel încât să fii tu însuți responsabil pentru fericirea ta – și anume în proporție de 100%. Nu te aștepta să se schimbe ceilalți sau să se întâmple „ceva", ci ia-ți viața în propriile mâini și schimbă ceea ce vrei să schimbi. Următoarele exerciții te vor sprijini pe acest drum.

Exercițiu. Descoperă-ți convingerile pozitive

Acum, vom accepta copilul-lumină din noi. Pentru aceste exerciții și următoarele, folosește o nouă coală de hârtie și creioane colorate.

Desenează încă o dată silueta unui copil pe o coală A4 sau mai mare. Spre deosebire de copilul-umbră, acesta trebuie să fie foarte colorat, frumos și vesel. Copilul-lumină va deveni starea pe care ți-o dorești și, de aceea, trebuie să fie foarte atrăgător și din punct de vedere vizual. Astfel motivează și dă chef de noi experiențe. Ilustrează deci copilul-umbră atât de frumos, de parcă ai vrea să câștigi un concurs de pictură. Pictează-i fața, părul și decorează foaia după gustul și placul tău (vezi ilustrația de pe coperta interioară a cărții).

Vom descoperi acum convingerile tale pozitive. Vom proceda în doi pași: mai întâi, vom vedea ce convingeri pozitive ai preluat de la părinții tăi sau de la alte persoane care te-au avut în grijă; în al doilea rând, vom transforma convingerile principale pe care le-ai descoperit la copilul-umbră din tine în contrariul lor pozitiv.

1. Convingerile pozitive din copilărie

Dacă relația ta cu părinții este suficient de bună încât să vrei să-i ai pe lângă copilul-lumină din tine, scrie mama și tata, respectiv persoanele care te-au avut în grijă, la stânga și dreapta capului șablonului tău de copil-lumină și gândește-te, în acest caz, la ce calități au avut, ce au făcut corect. Te rog să le notezi.

Dacă nu ai vrea să-i ai pe părinții tăi lângă copilul-lumină din tine, pentru că relația ta cu ei este/era prea dificilă, fie renunți total la această parte a exercițiului, fie notează calitățile părinților tăi pe o foaie suplimentară și scrie, în desenul ce îl reprezintă pe copilul-lumină din tine, doar convingerile pozitive pe care le-ai preluat de la ei.

Poate ai și o bunică iubitoare, o vecină simpatică sau un profesor înțelegător, care ți-a transmis căldură în copilărie? Atunci, poți să notezi acolo numele persoanei respective.

După ce ai notat calitățile părinților tăi sau ale altor persoane importante, vezi ce simți – ce convingeri pozitive ai dobândit de la ei? Ca să te ajut, iată o listă de convingeri pozitive.

Convingeri pozitive

Sunt iubit!

Sunt valoros!

Sunt suficient de bun!

Sunt dorit!

Sunt împlinit!

Primesc destul!

Sunt deștept!

Sunt frumos!

Am dreptul la bucurie!

Am voie să fac greșeli!

Merit fericirea!

Viața e ușoară!

Am voie să fiu eu însumi!

Am voie să fiu, din când în când, povara cuiva!

Am voie să mă apăr!

Am voie să am propria mea părere!

Am voie să simt!

Am voie să mă definesc!

Mă descurc!

Dacă ai găsit mai multe convingeri, alege, dintre ele, cel mult două și notează-le în zona pieptului, în desenul care îl reprezintă pe copilul-lumină. Și aici ne vom limita – la fel ca în cazul convingerilor negative –, ca să poți lucra ceva mai ușor cu ele, în viața de zi cu zi.

2. Inversarea principalelor convingeri negative

Acum, ia-ți în față principalele tale convingeri negative, pe care le-ai identificat la paginile 69–72. Pe acestea, le vom transforma în corespondentele lor pozitive. Pentru convingeri cum ar fi „sunt lipsit de valoare" sau „nu sunt suficient de bun", negarea e simplă: „sunt valoros" sau „sunt suficient de bun". Există însă și convingeri care sunt mai greu de negat, iar asta se explică prin faptul că, în cazurile convingerilor pozitive, nu vrem să avem negații, cum ar fi „nu". Deci, dacă ai, de exemplu, convingeri cum ar fi: „Răspund pentru fericirea ta", negarea nu este „Nu răspund pentru fericirea ta". „Nu" este prea circumstanțial ca să-l gândească subconștientul, pentru că e greu să nu te gândești la ceva. Dacă îți spun că te rog să nu te gândești la o mică pisică tigrată, te vei gândi automat la ea. Prin urmare, inversul lui: „Răspund pentru fericirea ta" ar putea suna: „Am voie să mă delimitez!" Sau „Am voie să fac ce vreau!" ori „Dorințele și nevoile mele sunt la fel de importante!"

Inversul unei convingeri ca: „Sunt o povară!" ar fi „Am și eu voie, din când în când, să fiu o povară!" De fapt, este inevitabil să fim uneori, pentru alții, o povară, de exemplu, atunci când suntem bolnavi și avem nevoie de ajutor. În plus „Am voie să fac uneori greșeli!"

Convingerile pozitive trebuie formulate astfel încât să fie și acceptabile. De exemplu, pentru unii oameni, e prea mult să fie nevoiți să accepte, în loc de „Sunt urât!", convingerea că „Sunt frumos!". Eu aș adăuga „destul de", în această propoziție: „Sunt destul de frumos!" sau „Sunt destul de bun!"

Ca să fie mai acceptabil pentru tine, poți să și restrângi întrucâtva următoarele convingeri. Dacă ți se pare, de exemplu, exagerat și imposibil de acceptat convingerea: „Sunt important!", ai putea nota: „Pentru copiii mei/prietenul meu/părinții mei, sunt important!" Formulează noile tale convingeri, în care poți crede cu adevărat.

Notează-ți convingerile tale pozitive principale în desenul ce îl reprezintă pe copilul-lumină din tine.

Exercițiu. Descoperă-ți punctele forte și resursele

Alături de convingerile pozitive, este important să devii conștient de punctele forte și de resursele tale. În cazul punctelor forte, iau în calcul trăsăturile de caracter și capacitățile care îți sunt adesea de ajutor, cum ar fi umorul, curajul sau abilitatea socială. Poți fi generos cu tine. „Lauda de sine nu miroase a bine" este una dintre cele mai nesăbuite zicale inventate vreodată. Dacă îți vine greu să spui ceva bun despre tine, imaginează-ți pentru ce calități te-ar lăuda prietenii tăi. Sau întreabă-i, pur și simplu.

Ca să te ajut să-ți găsești punctele forte, îți dau câteva exemple în cele ce urmează.

Listă de puncte forte

Foarte amuzant, sincer, loial, serviabil, inteligent, creativ, cugetat, plăcut în societate, simpatic, disciplinat, atrăgător, flexibil, tolerant, haios, sportiv, comunicativ, generos, cult, curios, echilibrat, temperamental, stabil, atent, întreprinzător etc.

Trece punctele tale forte în desenul care-l reprezintă pe copilul-lumină din tine (vezi ilustrația de pe coperta interioară a cărții).

În caseta de Resurse de mai jos, voi aduna sursele tale de putere, inclusiv împrejurările care îți oferă putere sau sprijin:

Listă de resurse

Prieteni buni, relație impecabilă, familie, copii, slujbă bună, destui bani, sănătate, natură, muzică, o locuință frumoasă, animal de companie, colegi de serviciu simpatici, călătorii etc.

Trece resursele tale în desenul ce îl reprezintă pe copilul-lumină din tine (vezi ilustrația de pe coperta interioară a cărții).

După ce ți-ai identificat resursele, trecem mai departe la valorile tale.

Cum ne pot ajuta valorile

Multă vreme, s-a considerat că omul nu poate acționa decât într-o manieră egoistă și în folosul lui. Cercetările mai recente ale creierului au spulberat această teorie: un om care ar fi înclinat exclusiv spre egoism nu ar fi avut șanse de supraviețuire prea mari. În schimb, omul e predestinat să trăiască în grupuri și să coopereze. Renumitul autor de lucrări științifice Stefan Klein scrie, în cartea sa *Der Sinn des Gebens* [Păcatul datului], că altruismul produce în creier efecte similare cu sexul sau cu mâncatul unei tablete de ciocolată. Când avem sentimentul că acțiunile noastre servesc unor valori superioare și, în acest sens, comunității sau doar unui singur om, asta ne poate produce o stare de mulțumire în adâncul sufletului. Ne dorim ca faptele noastre să aibă sens. Exprimat altfel: trăirea inutilității produce depresie. Resimțirea lipsei de sens generalizate este unul dintre principalele semne ale depresiei.

Renumitul medic vienez Viktor Frankl a descoperit logoterapia, care are aceeași importanță ca terapia de sens. El a susținut ideea că oamenii își pot învinge fricile personale, orientându-și acțiunile spre scopuri înalte și făcând lucruri utile. Când servim unui sens și unui scop superior, folosind acest fapt ca mecanism de autoapărare, putem deveni mai mult decât suntem în prezent. De exemplu, când îmi e foarte frică să-i spun superiorului meu părerea mea sinceră, pentru că, dacă aș face așa ceva, m-ar putea ignora atunci când va trasa următoarea sarcină, mi-aș putea învinge această teamă prin apelul la valori superioare. De exemplu, gândindu-mă că, dacă aș vorbi deschis, mi-aș putea apăra un coleg, eventual acuzat pe nedrept.

Valorile superioare „dreptate" și „curaj", pe care se sprijină această teorie, mă pot întări ca să înving teama de pierdere și devalorizare a copilului-umbră din mine.

Valorile sunt un extraordinar anxiolitic – așa se numește medicamentul care combate fricile. Acțiunile noastre de zi cu zi au la bază valori, chiar dacă, de multe ori, nu suntem conștienți de ele. De cele mai multe ori, devenim conștienți de valorile noastre când suntem răniți. De exemplu, dreptatea este o asemenea valoare, care poate declanșa o putere neobișnuită în noi. De aceea, putem folosi pozitiv și foarte conștient valori superioare, pentru a căpăta putere și un anumit grad de siguranță.

Multe mecanisme de autoapărare, pe care copilul-umbră vrea să le protejeze, au ca efect o atitudine egocentrică. Suntem atât de preocupați atunci de propria

protecție, încât pierdem din vedere valorile superioare. Să-ți dau un mic exemplu banal, din viața de zi cu zi:

Sabrina se îndepărtează de prietena ei, Aisha, pentru că aceasta din urmă a rănit-o cu o observație despre silueta Sabrinei. Dar nu vrea să discute cu Aisha despre faptul că a rănit-o, pentru că e de părere că astfel s-ar expune prea mult. De aceea, preferă să nu intre în contact cu ea. Întrebarea pe care și-ar putea-o pune Sabrina este dacă se poartă corect față de Aisha. Corectitudinea ar fi deci o valoare după care Sabrina s-ar putea orienta și ar putea evita copilul-umbră din ea. La fel și prietenia, care este și ea o valoare – în fond, a trăit multe clipe frumoase împreună cu Aisha. Astfel, din cauza retragerii Sabrinei, Aisha nu are ocazia de a se explica sau scuza. Ea habar nu are de ce se lovește, mai nou, de un zid, când o caută pe Sabrina. Dacă Sabrina i-ar spune care e motivul comportamentului ei, discuția ar putea să le apropie din nou. Sabrina și Aisha ar putea rămâne în continuare prietene, dacă Sabrina s-ar deschide. Prin urmare, retragerea ei în tăcere le distruge prietenia, deoarece tăcerea acesteia o rănește la rândul ei pe Aisha. Sabrina ar putea evita această escaladare, dacă s-ar orienta în mod conștient spre valori cum ar fi corectitudinea, prietenia, deschiderea sau chiar curajul.

Probabil te întrebi acum de ce ar trebui să-și asume Sabrina răspunderea pentru problema apărută între ea și prietena ei, dacă Aisha a fost, de fapt, cea care a rănit-o. Atrag din nou atenția asupra responsabilității personale: Sabrina este cea care se simte rănită și care este, astfel, răspunzătoare pentru acest sentiment. Nici măcar nu știm dacă observația Aishei a fost, într-adevăr, jignitoare sau dacă e vorba despre o rănire ipotetică, care provine dintr-o distorsiune perceptivă a copilului-umbră din Sabrina. Dacă Sabrina ar avea convingeri precum: „Sunt urâtă!", „Nu sunt suficient de bună!", „Sunt prea grasă!", atunci e posibil să asocieze cuvintele Aishei cu interpretarea unei critici denigratoare. Poate că Aisha a spus doar: „Pantalonii tăi negri îmi plac mai mult decât fusta scurtă!" Sabrina ar fi putut auzi propoziția cu urechile copilului-umbră din ea, astfel: „Ai picioare prea groase ca să porți fustă scurtă!" – și se simte rănită, cu toate că Aisha nu a intenționat s-o rănească, și critica ei poate că s-a referit la modelul și croiala fustei.

Așa-zisele insulte au loc frecvent, chiar dacă, de multe ori, nu sunt în fapt reale. Cu cât un om se simte mai nesigur, cu atât el are o tendință mai mare să interpreteze cuvintele sau acțiunile altora ca pe niște critici sau respingeri. De aceea, ar fi în folosul prieteniei celor două ca Sabrina să spună ceea ce o deranjează. Ar fi suficient s-o întrebe, pur și simplu, pe Aisha care e motivul afirmației. Atunci, ar putea fi evitată neînțelegerea. În afară de asta, aș vrea să te gândești că lipsa comunicării nu are cum să fie 100% corectă, iar semenii noștri nu sunt nici ei perfecți, așa cum nu suntem nici noi. Se poate întâmpla oricând să-mi rănesc un prieten, fără să vreau. Sau chiar să-mi exprim în mod deschis o critică sinceră, pentru care partenerul meu de discuție să se simtă foarte rănit, lucru la care nu m-aș fi așteptat. Nu putem aprecia exact ce efecte produc vorbele și acțiunile noastre în cei din jur. Chiar dacă ne străduim să fim foarte civilizați și respectuoși, nu înseamnă neapărat că persoana cu care interacționăm percepe lucrurile la fel ca noi. Totuși, controlăm faptul că vorbim deschis numai atunci când e cazul.

Dacă sesizezi că te retragi, ca urmare a acțiunii unuia dintre mecanismele tale de apărare, conștientizează acest lucru și întreabă-te dacă te porți corect față de persoanele în cauză. Cu toate considerentele care au de-a face cu autoapărarea ta, pune-ți întrebarea dacă este *corect* ceea ce faci sau facilitezi. Încearcă să-ți bazezi acțiunile mai puțin pe întrebarea: „Cum pot să mă apăr cel mai bine?", și mai mult pe: „Ce e corect și ce e logic?" Dacă transformi această ultimă întrebare într-un laitmotiv personal, poți învinge ușor copilul-umbră din tine și temerile acestuia. Ceea ce nu te ajută numai să te descurci mai bine, ci te și transformă într-un om mai bun.

Exercițiu. Definește-ți valorile

Aș vrea să te invit să-ți descoperi valorile personale, care te pot ajuta să învingi în mod sănătos sentimentele de teamă și inferioritate ale copilului-umbră din tine. Când începi să te gândești la ele, poate îți vin în minte mai multe valori importante pentru tine, cum ar fi toleranța, dreptatea, bunăvoința. Pentru acest exercițiu, nu alege mai mult de trei valori. La fel ca în cazul convingerilor, exercițiul se bazează pe faptul că valorile tale pot fi evocate rapid în viața cotidiană, ca să poți lucra cu ele cât mai eficient. Cel mai bine este să te limitezi la valorile care reprezintă un bun remediu pentru mecanismele tale de apărare. Înțeleg prin asta că, atunci când printre mecanismele tale de apărare se numără retragerea și dorința de armonie, ai nevoie de valori care-ți dau verticalitate, care te ajută să iei mai frecvent atitudine și să lupți pentru tine (și pentru alții). Printre acestea, se pot număra onestitatea, curajul, moralitatea, corectitudinea, responsabilitatea sau decența.

Dacă însă cauți perfecțiunea și vrei să faci totul mereu perfect, atunci „contravalori" bune ar putea fi: relaxarea, pofta de viață, încrederea în Dumnezeu, modestia sau chiar smerenia.

Dacă, printre mecanismele tale de autoapărare, se numără o sete de putere, te pot ajuta, probabil, valori precum încrederea, empatia și egalitatea, pentru a-ți contrabalansa dorința excesivă de putere.

Caută deci valori care te pot ajuta să învingi fricile și grijile copilului-umbră din tine.

Pentru a te inspira, ți-am pregătit o listă de valori.

Listă de valori

Corectitudine, imparțialitate, caracter deschis, curaj, moralitate, loialitate, onestitate, prietenie, încredere, poftă de viață, blândețe, fiabilitate, atenție, generozitate, reflecție, disciplină, înțelepciune, cultivare, empatie, decență, disponibilitate de a ajuta, altruism, modestie, transparență, democrație, toleranță, capacitate de a intra în pielea altuia, înțelegere, caracter pașnic, bunăvoință, comunicativitate, iubire.

Desenează cu creioane colorate valorile tale, deasupra capului copilului-lumină din tine. Amplasarea lor în acest loc simbolizează faptul că valorile sunt „în grija creierului", fiind, în principal, punctele forte interioare ale adultului din tine (vezi ilustrația de pe coperta interioară a cărții).

Starea de spirit

Noile convingeri, valorile înalte, conștientizarea propriilor noastre puncte forte și resurse ar trebui să ne ajute să vindecăm copilul-umbră din noi și să trezim la viață copilul-lumină. Ambele procese au mult de-a face cu sentimentele și dispozițiile. Pentru că, în final, toate convingerile bune și valorile superioare ne ajută în sine prea puțin, dacă avem o dispoziție proastă. De fapt, putem lua decizii corecte și strict pe baza sentimentului datoriei, dar e mult mai ușor să trăiești având un „moral ridicat" – așa se exprimă psihologul Jens Corssen în cartea lui, *Ich und die Anderen* [Eu și ceilalți]. Corssen descrie, într-o manieră atrăgătoare, cum ne influențează dispoziția gândurile și aprecierile. Când am un moral ridicat, sunt mai prietenoasă, am mai mult umor, sunt mai amabilă și mai binevoitoare. Prin urmare, ne merge mai bine nu doar mie, ci și celor care se află în compania mea. Dacă sunt însă prost dispusă, reacționez mai curând agresiv sau mă retrag în colțișorul meu și „strâng rândurile".

În esență, tot timpul suntem preocupați să ne păstrăm, cumva, moralul cât mai ridicat. Acest lucru e strâns legat de plăcerea pe care o resimțim: vrem să evităm, pe cât posibil, neplăcerea și să obținem cât mai multă plăcere. Altfel spus, ne dorim fericirea. Căile spre atingerea fericirii pot fi extrem de diverse, dar există câteva lucruri de bază, valabile pentru toți oamenii. Asta se știe încă de pe vremea grecilor antici, care au introdus termenul de *eudaimonia*, tradus literal prin „aflat în legătură cu un demon bun". *Eudaimonia* se traduce adesea, în limba română, prin „fericire" (învățații având opinii diferite în legătură cu cea mai potrivită traducere). *Eudaimonia*, pentru greci, nu era ceva ce s-a obținut prin factori externi, ci o stare rezultată dintr-un mod de viață corect. Acesta cuprindea, printre altele, sentimentul de mulțumire, disciplină și virtute. *Eudaimonia* trebuie, astfel, deosebită de hedonism – când te abandonezi simțurilor. Încântarea simțurilor poate genera în noi, pe termen scurt, sentimente extatice, în timp ce „modul de viață corect" conduce la o formă de fericire mai potolită, dar mai stabilă. Platon și discipoli lui au avut o minte la fel de pătrunzătoare, cum avem noi în prezent, deoarece, de atunci încoace, nu am mai descoperit cunoștințe noi și revoluționare. Cercetarea modernă a creierului confirmă, din păcate, că filosofii greci aveau dreptate, în linii mari: fericirea poate fi exersată și depinde extrem de mult de atitudinile noastre față de viață. Budiștii privesc altfel lucrurile, ei fiind mai puțin atenți la atingerea fericirii și mai mult la atenuarea suferințelor. Și ei au o imagine foarte clară în privința unei vieți

corecte – vorbesc despre „calea nobilă spre mântuire".

Pentru a demonstra științific faptul că ne putem antrena pentru fericire, neurologul Richard Davidson l-a rugat pe Dalai Lama să-i pună la dispoziție, pentru scopuri de cercetare, opt călugări din cercul apropiaților lui. În scopul experimentului, aceștia erau nevoiți să se întindă în tubul îngust al unui aparat de RMN zgomotos și acolo să intre într-o stare de meditație profundă, ceea ce au și reușit, în pofida condițiilor dificile. Astfel, oamenii de știință au putut vedea un creier care meditează. Descoperirile nu l-au surprins pe Dalai Lama: meditația activă modifică structura creierului. Activitatea din lobul frontal stâng al călugărilor era mult mai intensă decât la grupul de control, care cuprindea 150 de persoane care nu erau budiști. Această regiune a creierului, respectiv activitatea acesteia, corespund stării de bine și optimismului. Prin urmare, optimiștii au un cortex frontal stâng mai activ decât oamenii care se simt, de cele mai multe ori, nefericiți. Această regiune pare să fie răspunzătoare de un temperament vesel și de încredere, de care dispun naturile fericite și budiștii bine pregătiți. Concluzia finală a experimentului a fost aceea că fericirea este o abilitate care poate fi antrenată ca un mușchi.

Îți voi mai oferi, în această carte, multe elemente ajutătoare și idei practice legate de creșterea certitudinii, ceea ce contribuie la un „mod de viață corect". În acest scop, nu numai că vom găsi, prin intermediul mecanismului de tezaurizare, noi comportamente, ci vom și crea un nou mod de gândire cu ajutorul fanteziei noastre și al memoriei corporale – *sentimentul de copil-lumină*.

Folosește-ți imaginația și memoria corporală

Înainte să trezim în tine sentimentul de copil-lumină, îți ofer câteva informații pentru adultul din tine: după cum am precizat deja, creierul nostru nu deosebește prea bine realitatea de imaginație, motiv pentru care imaginația ne e de mare ajutor pe calea schimbării. Pe baza imaginilor, culorilor, mirosurilor, sunetelor etc., creierul nostru poate face fulgerător asocieri – pozitive și negative. Trăiești mereu următoarea situație: o imagine, o melodie, un miros pot deschide în tine lumi întregi ale imaginației și sentimentelor. Vom folosi aceste capacități ale creierului de a face asocieri pozitive extrem de bine țintite, care te ajută în viața de zi cu zi să treci rapid sub influența copilului-lumină. În plus, vom ancora copilul-lumină în memoria ta corporală, deoarece corpul are un efect

foarte mare asupra dispoziției tale. Cercetarea neurobiologică a dovedit că nu doar dispoziția influențează atitudinea corporală, ci și reciproc: atitudinea corporală ne influențează dispoziția. Când mergem cu spatele drept, ne simțim mai siguri de noi decât atunci când alergăm de colo-colo cu umerii aplecați și cu privirea în pământ. Încearcă și tu. Te poți chiar așeza, cu mâinile deasupra capului, privind spre cer și încercând, în paralel, să fii prost dispus. Invers, poți apleca umerii și capul, privi în pământ și încerca să te simți vesel în același timp. Ambele încercări vor fi incomode.

Printre alții, psihologul social american Amy Cuddy a studiat cât de mult ne sunt influențate stările de spirit de atitudinile corporale. De exemplu, a constatat, prin experimente, că femeile și bărbații se descurcă mult mai bine într-o discuție atunci când au adoptat mai înainte, pentru două minute, așa-numita poziție „de putere". În acest scop, li se cerea să stea două minute în picioare, cu picioarele depărtate și mâinile în șolduri. Dacă vrei să afli mai multe pe acest subiect, ascultă prezentarea de pe internet oferită de Amy Cuddy.

Exercițiu. Însușește-ți copilul-lumină

Scopul următorului exercițiu este să îți însușești copilul-lumină în sufletul, spiritul și corpul tău. Poți considera exercițiul un joc, care-i va plăcea mult mai mult copilului-lumină.

Pentru acest joc, cel mai bine e să stai în picioare. Pune foaia cu copilul-lumină în fața ta, pe podea. Conștientizează-ți corpul – cum îl simți? Apoi, îndreaptă-ți atenția înspre interior, asupra cavității toraco-abdominale – locul sentimentelor.

1. Citește cu voce tare convingerile tale pozitive și vezi ce simți în interiorul ființei tale. Ce senzații îți dau când le citești în șoaptă?

2. Reamintește-ți o situație din viața ta în care convingerile ți s-au dovedit adevărate, respectiv sunt adevărate. Asta se poate întâmpla în compania prietenilor, la muncă, pe terenul de sport sau în vacanță. Poate și când asculți muzică sau ești în natură. Ai trăit cel puțin o situație în viața ta în care ți s-a părut că toate convingerile tale pozitive sunt corecte și coerente.

3. Apoi, îndreaptă-ți gândurile spre resursele tale. Evocă-le cu toate simțurile – văz, auz, miros, gust – și pătrunde adânc în forul tău interior, simțind cum acestea îți dau putere.

4. Apoi, îndreaptă-ți gândurile spre punctele tale forte. Nu e suficient să te gândești la ele, ci să și sesizezi ce simți în corpul tău când le rostești în șoaptă. Ce senzații declanșează acestea în tine?

5. Concentrează-te asupra valorilor tale. Rostește-le și sesizează ce rezonanță, ce senzații declanșează în corpul tău. Observă cum îți dau putere sau cum te relaxează.

6. Simte totul la un loc – cum simte corpul tău și copilul-lumină din tine?

Plimbă-te prin încăpere, fiind în starea aceasta interioară, și descoperă atitudinea de copil-lumină din tine. Fii atent la felul cum se simte corpul tău când ești în starea respectivă. Trebuie să simți foarte conștient cum curge respirația ta când ești în starea de copil-lumină. Găsește un mic gest care exprimă acest sentiment de copil-lumină. Lasă-l să izvorască din corpul tău. Gestul va servi drept ancoră în viața de zi cu zi, cu ajutorul căreia vei evoca această stare bună, ori de câte ori îl faci. O clientă își deschidea spontan mâna, care lua, prin relaxare, forma unei cochilii. Această poziție relaxată a mâinii a devenit gestul ei de copil-lumină.

Scrie sentimentele bune în zona abdomenului din desenul ce îl reprezintă pe

copilul-lumină din tine.

În plus: Rămâi în starea interioară bună a copilului-lumină. Pornind de la acest sentiment, plăsmuiește o imagine a acestuia. Poate vezi marea, poate un peisaj frumos, un loc de joacă sau o căsuță în pădure – permite-i copilului-lumină să-ți ofere această imagine. Lasă-te surprins de cadoul pe care ți-l face.

Notează în desenul copilului-lumină, printr-un cuvânt-cheie, imaginea pe care ai găsit-o.

Copilul-lumină în viața de zi cu zi

Desenul ce îl reprezintă pe copilul-lumină din tine – sper, extrem de colorat – e starea în care vrei să ajungi, în funcție de care te poți orienta și care-ți conferă mai întâi o atitudine exterioară și, dacă o exersezi în mod regulat prin joacă, și atitudine interioară. În secțiunea următoare, vom descoperi și mecanismele tale de tezaurizare.

Dar poți evoca deja, cât mai des posibil, sentimentul tău de copil-lumină, așa cum l-am exersat mai înainte. Când trebuie să faci rapid acest lucru, e suficient să rostești noile tale convingeri și/sau valori ori să-ți amintești de punctele tale forte și de resursele tale. Poți ajunge, eventual, cel mai rapid în starea de copil-lumină și prin intermediul imaginii închipuite. Joacă-te, pur și simplu, cu toate elementele adunate. În funcție de situația în care te afli, adu în prim-plan elementele de ancorare în copilul-lumină, pe care le folosești cel mai frecvent. E foarte important să pătrunzi, pentru scurt timp, în adâncul ființei tale, ca să simți ce rezonanță corporală provoacă toate convingerile, valorile, imaginea oferite de copilul-lumină și resursele tale în tine, astfel încât copilul-lumină să se ancoreze în corpul tău.

Nu ai voie să uiți nici de copilul-umbră din tine, pentru că acesta te va acapara în mod repetat: hop, și iar ai ajuns la vechile tale sentimente și convingeri. Adultul din tine trebuie să fie deci foarte vigilent ca să sesizezi la timp când aluneci în starea de copil-umbră. Poți trece, atunci, foarte conștient la starea de copil-lumină sau îți poți încuraja copilul-umbră din tine. Poți trece însă și direct la eul tău adult, explicându-ți foarte clar, cu ajutorul acestuia, că e vorba despre vechi sentimente și proiecții, care nu corespund realității tale prezente.

În plus, trebuie să-i rezervi copilului-lumină mult spațiu în viața de zi cu zi, ca să se dezvolte. Poți face acest lucru permițându-ți, pur și simplu, să te distrezi mult mai mult, să te bucuri de viață și s-o savurezi din plin. E permis tot ce-ți ridică moralul și nu face rău sănătății tale sau a altora. Întreabă-ți copilul-lumină ce idei are în acest scop – îi vor veni, desigur, o mulțime.

Cel mai bine ar fi să începi ziua cu câteva mici jocuri. Pentru următoarele jocuri, vei avea nevoie de maximum cinci minute:

Râsul ajută foarte mult. Râsul folosește chiar și atunci când nu-ți vine să râzi. S-a constatat că până și râsul artificial are un efect pozitiv asupra stării de spirit. Aceasta, în fond, este ideea de la care pleacă yoga râsului. Când am povestit de asta la unul dintre seminarele mele, un participant a spus: „Râsul îi face rău depresiei

mele!" Așa este. Rezervă-ți deci un minut dimineața și râzi. Râzi, pur și simplu. Vei fi surprins, când râsul tău, care la început va fi unul artificial, se va transforma într-unul sincer, poate chiar într-un râs homeric.

Și mai poți adăuga următorul joc: stai cu brațele întinse spre cer, privește în aceeași direcție și rostește-ți noile tale convingeri și valori. Când vrei, adaugă punctele forte și resursele tale.

Apoi, sari de câteva ori și permite-i corpului tău să facă mișcări copilărești, cum ar fi bălăbănitul brațelor, legănatul, grimase etc.

Poți face și un mic antrenament de stare de bine dimineața. Dansează, ascultând muzica preferată, ori sari pe o trambulină. Ultimul exercițiu, îl fac eu însămi în fiecare dimineață (bine, aproape în fiecare dimineață). Mișcările de țopăit și sărit sunt asociate, în mintea noastră, cu buna dispoziție. În acest scop, trambulina este un aparat ideal pentru antrenamente. Nu costă mult, poate fi pliat rapid și e fantastic de accesibil, pentru că poți să țopăi la tine acasă.

Sentimentul de copil-lumină este o bază minunată pentru aplicarea următoarelor mecanisme de tezaurizare. Reciproc, mecanismele de tezaurizare ajută la intrarea în starea de copil-lumină.

De la mecanismele de apărare la mecanismele de tezaurizare

În următoarele secțiuni, vreau să-ți ofer măsuri comode cu care îți poți regla percepția, gândurile și sentimentele, ca să rămâi cât mai mult posibil în starea bună de copil-lumină sau în starea adultului interior și rațional din tine. Va trebui mereu să te desprinzi de experiențele și convingerile tale negative și de proiecțiile și distorsiunile perceptive aferente, precum și să exersezi mecanisme de apărare logice, care sunt denumite mecanisme de tezaurizare. Scopul este să folosești, în total, mult mai puțin autoapărarea. Cu alte cuvinte: vreau să te ajut să te placi (mai mult). Cu cât simți mai mult că e bine ceea ce faci, inclusiv copilul-umbră din tine, cu atât trebuie să te ascunzi mai puțin de lume și cu cât îți gestionezi mai autentic sinele, cu atât îți poți modela relațiile într-un mod mai fericit. Cu cât ești mai natural, cu atât te vei împăca mai bine cu tine însuți și cu ceilalți – dar și ceilalți se vor împăca mai bine cu tine.

Nu-ți voi arăta prin urmare cum devii mai bun și mai frumos pentru a fi, în sfârșit, împăcat cu tine și cu lumea, ci cum să te accepți pe tine și cum te poți afirma într-un mod rațional, pentru a face pace cu tine însuți și cu copilul-umbră din tine – și cum să-l faci pe copilul-lumină să râdă.

Fericirea și nefericirea sunt legate de relațiile noastre

În viață, aproape totul se învârte în jurul relațiilor noastre interumane. Relațiile bune te fac fericit, relațiile proaste te fac nefericit. Cui îi folosește cea mai mare avere, când se simte singur? Ce-ți oferă succesul, dacă nu-ți e nimeni aproape? Un profund sentiment de singurătate este cea mai rea stare sufletească în care se poate afla un om. Avem o dorință puternică de a fi recunoscuți și de a aparține unei comunități. Dorința noastră de apartenență este, așa cum am mai scris, existențială. De aceea, mecanismele noastre de apărare vizează relațiile interumane în care ne implicăm: ar trebui să ne ajute să fim recunoscuți și plăcuți și să împiedice atacarea sau respingerea noastră. Întreaga lume funcționează pe principiul succesului în ceea ce privește recunoașterea. Cel care vrea recunoaștere trebuie să fie mai bun, mai frumos, mai puternic, mai bogat sau, pur și simplu, „cu totul altfel" decât ceilalți. Nu are voie să arate slăbiciune și, ca urmare, mecanismele noastre de apărare ne fac să nu fim autentici, să fim poate doar parțial autentici. Cu ajutorul mecanismelor de apărare, ne arătăm părțile aparent forte și ne ascundem slăbiciunile aparente. Arătăm fațada despre care credem că ne face demni de a fi iubiți și, astfel, mecanismele de apărare mai degrabă ne îndepărtează de ceilalți decât să ne apropie. Acest lucru se întâmplă deoarece, dacă suntem perfecți și admirați de ceilalți pentru rezultatele noastre, nu avem parte de apropiere. Apropierea nu apare nici printr-o falsă dorință de armonie, care dă în nesinceritate. Nu apare nici prin agresivitate sau atac, nici prin jucatul unor roluri și nici prin camuflare. Adevărata apropiere este produsă doar de *naturalețe*, *deschidere* și *empatie*.

Dacă te opui, spunând că nici nu ai nevoie de prea multă apropiere și te simți cel mai bine atunci când păstrezi o distanță față de ceilalți, te afli sub influența mecanismului tău de apărare. Deoarece, pentru a fi fericiți, până și oamenii condiționați genetic să fie introvertiți și care sunt înconjurați într-o mult mai mică măsură de semeni decât cei extrovertiți au nevoie de cel puțin un om față de care să se simtă cu adevărat apropiați. Adică un om care-i place sau chiar iubește, așa cum sunt ei *în realitate*. Acest lucru ni-l dorim cu toții.

De aceea, strategiile de tezaurizare au ca scop îmbunătățirea relațiilor, nu felul în care să ai mai mult succes. Poți dobândi și mai mult succes când deprinzi noi mecanisme de tezaurizare, acesta fiind însă doar un efect secundar al împrejurării că te identifici mai bine cu tine însuți și te poți afirma încă și mai bine. Mecanismele de tezaurizare nu servesc *sinelui* tău *ideal*, adică imaginii pe care îți dorești

s-o ai despre tine, ci servesc *sinelui* tău *real*. Te ajută așadar să fii ceea ce ești și, de fapt, știm că sinele real ne apropie mai mult de ceilalți oameni decât sinele ideal. Prin urmare, ne simțim cel mai bine printre oameni adevărați, care nu se tem să-și arate slăbiciunile. În prezența oamenilor care par perfecți, ne simțim inferiori. Prin urmare, ar trebui să-ți explici, de fiecare dată, foarte clar, că perfecțiunea noastră poate contribui la faptul că-i face pe alții invidioși pe noi, dar nu ne face să fim cu adevărat plăcuți: simpatic e cel care spune glume.

Majoritatea pacienților care vin la mine caută ajutor pentru că au, într-o formă sau alta, probleme în relațiile lor interpersonale, fie că e vorba de partenerul de cuplu, de colegii de serviciu, de prieteni, de familie sau de toți la un loc. La baza conflictelor relaționale este vorba mereu de o problemă în privința relației, de fapt o problemă pe care o au cu ei înșiși. Acest adevăr e valabil și pentru problemele care, la prima vedere, nu vizează relația cu ceilalți, cum ar fi dispozițiile depresive sau atacurile de panică; în spatele acestora sunt ascunse adesea probleme relaționale, cum ar fi exemplul cu Babsi, descris deja în secțiunea *Exercițiu. Înțelege-l pe copilul-umbră din tine*.

Problemele relaționale apar ca urmare a convingerilor copilului-umbră din noi și a mecanismelor lui de apărare. Acest lucru este adevărat în special atunci când celălalt e mai vinovat pentru relația dificilă decât persoana în cauză, pentru că, de exemplu, este incorect și intrigant. Deoarece atunci trebuie să-ți pui mereu întrebarea de ce te-ai îndrăgostit de acest om. Sau de ce nu te poți despărți de el. Sau de ce te tot superi pe el. Sau de ce nu te poți delimita mai bine de el. Deci, în orice relație, te poți întreba care e partea ta de vină. Poți să și înveți ceva din relație. Înveți, adesea, cel mai mult de la oamenii cu care, tocmai, relația e anevoioasă, pentru că aceștia te pot duce la limită. Cunoscutul psiholog Robert Betz denumește *Arschengel*** *tipul* acesta de oameni – expresie pe care o consider destul de amuzantă și de potrivită. El afirmă că e vorba de îngerii care numai îngeri nu sunt, pentru că te ajută, nu prin calitățile, ci prin defectele lor, să ai mai multă încredere în tine. De exemplu, dacă mecanismul nostru de apărare este dorința de armonie, putem învăța cu ajutorul unui *Arschengel* să ne exprimăm dorințele. Când ne ieșim din pepeni mult prea repede, ne putem antrena, interacționând cu el, să ne păstrăm calmul.

Probabil că ai trăit, cel puțin o dată, situația în care ai fost judecat absolut incorect și perceput în mod greșit de un *Arschengel*. O asemenea situație provoacă sentimente de furie și de neputință. Când cineva proiectează asupra mea ceva, de

cele mai multe ori, sunt în ipostaza celui care pierde. Asemenea situații nu se pot reflecta, de obicei, nici prin comunicare, deoarece „făptașul", cel care are „distorsiunea perceptivă", trebuie să se reflecteze pe sine, iar nefăcând astfel nu poate scăpa de proiecțiile sale. Dacă el nu e pregătit pentru asta și/sau nu se află în poziția de a face acest lucru, ești neputincios. Situațiile de acest gen sunt nefaste, când ești, într-un fel, distorsiunea perceptivă, dependentă de persoana în cauză fie că este șeful, soția sau unul dintre părinții tăi. Cu cât este mai profund încurcată persoana în cauză în propria ei distorsiune perceptivă și cu cât e mai puțin pregătită să-și pună sub semnul întrebării punctele de vedere, cu atât mai improbabil este să ajungi să te înțelegi cu ea, singura soluție logică fiind, uneori, desprinderea de acești oameni, deci ruperea legăturii, când devine imposibil să te delimitezi de ei.

Uneori, suntem însă noi înșine *Arschengel* pentru altcineva. Astfel, suntem cu toții, în același timp, agresori și victime. Ni se pare că suntem tratați extrem de incorect și, în același timp, le facem altora o nedreptate prin propria noastră distorsiune perceptivă. Chiar dacă numai pentru că le ignorăm suferința. Dacă vrem prin urmare să ne îmbunătățim relația, trebuie să lucrăm la propria noastră percepție, care cuprinde, în primul rând, introspecția. De îndată ce acționăm din starea copilului-umbră, nu ne mai aflăm pe aceeași treaptă cu ceilalți. În ochii noștri, ei se transformă rapid în atacatori, iar noi ne simțim inferiori lor. Sau aceștia devin, în ochii noștri, niște „idioți", dacă ne simțim, ipotetic, superiori lor. Percepția este așadar baza realității noastre subiective; de aceea ne vom ocupa în primul rând de ea – la fel ca în cazul mecanismelor de apărare.

Conștientizează

La baza fiecărei schimbări stă conștientizarea situației actuale, acceptarea ei, mai întâi, ca fapt. Pot analiza situația actuală doar când pun o mică distanță față de mine însămi, pentru că, altfel, nu mă aflu în perspectiva privitorului, ci în perspectiva din interior. Din perspectiva din interior, văd lumea de afară, dar nu și pe mine. Din perspectiva privitorului, mă pot vedea pe mine însămi din afară. În ceea ce-l privește pe copilul-umbră, ne aflăm, de cele mai multe ori, în perspectiva din interior. Atunci, credem tot ce simțim, vedem și gândim. *Percepem* gândurile și sentimentele noastre ca fiind *reale*. Această iluzie a perspectivei de ansamblu funcționează și când ne uităm la un film: cu toate că știm că e vorba doar de ficțiune, suntem speriați, tensionați, captivați sau veseli – în funcție de genul filmului la care ne uităm: polițist, dramă sau comedie. Cu cât e mai greu, atunci, să ne distanțăm de un film decât de ceea ce ne sugerează copilul-umbră? Chiar dacă știm de copilul-umbră din noi și de convingerile lui, suntem adesea captivi în realitatea lui. Asta mi se întâmplă mereu cu pacienții mei: de fapt, au la îndemână toate cunoștințele necesare, pe care le folosesc la rezolvarea problemelor lor personale, dar le uită aproape mereu. Acest lucru are, în opinia mea, trei cauze:

1. Adultului din noi nu-i vine să creadă că problema legată de copilul-umbră trebuie luată foarte în serios.

2. În mare măsură, suntem atât de obișnuiți să vedem lumea prin experiențele copilăriei noastre, încât ne vine foarte greu să credem într-o altă realitate.

3. Evităm să ne asumăm răspunderea pentru sentimentele și gândurile noastre; mult mai adesea, stăm și așteptăm să se întâmple ceva în afara noastră, care să ne elibereze.

Așadar, identificarea cu copilul-umbră din noi are loc, de cele mai multe ori, automat și trece astfel neobservată de conștientul nostru. Așa mi-a povestit Christin (33 de ani) despre supărarea legată de subînchirierea locuinței sale. Pentru asta, proprietarul a însărcinat un agent imobiliar. La termenul convenit, agentul a venit cu o jumătate de oră întârziere și cu 15 persoane interesate. Christin era foarte nervoasă din cauza întârzierii și a numărului mare de persoane, despre care agentul nu o anunțase că aveau să vină. Ea își imaginase că aveau să fie mult mai puțini interesați. Cu fălcile încleștate de furie, Christin îi conducea pe vizitatori prin locuință și ajunsese, după ce toți aceștia plecaseră, la o ceartă nefondată cu agentul. Christin mi-a povestit această situație ca pe un exemplu pentru faptul că putea

trece foarte ușor de la „bună dispoziție" la „proastă dispoziție", după care rămânea captivă sentimentelor ei de furie. Deși lucrase mult cu copilul-umbră din ea, în cadrul ședințelor de psihoterapie, în această situație, Christin nu conștientiza faptul că tocmai copilul-umbră din ea reacționase atât de furibund. Când am analizat întâmplarea, la ședința de terapie, în raport cu copilul-umbră din ea, și-a dat seama uimită că acesta fusese implicat în accesul de furie. Faptul că agentul întârziase o jumătate de oră și adusese cu el, neanunțat, 15 persoane declanșase o altă convingere în Christin, care suna astfel: „Ăsta își imaginează că poate să-mi facă

asta…!" În spatele acestei fraze, se ascundeau convingeri precum: „Nu sunt importantă!" și „Sunt neînsemnată!" La ele, Christin reacționase prin mecanismele ei de apărare *agresivitate* și *atac*. Deci, nu „situația" declanșase acele sentimente și acțiuni ale lui Christin, ci felul în care *interpretase* ea situația, pe baza distorsiunii perceptive a copilului-umbră din ea. Dacă nu ar fi luat ca pe o ofensă personală comportamentul agentului imobiliar, Christin ar fi rămas relaxată.

Tuturor ni se întâmplă la fel: adesea, nu ne dăm seama că suntem captivi în vechile noastre tipare, tocmai pentru că ne sunt atât de familiare. Nici măcar nu ne trece prin minte că am putea interpreta situația și altfel. Încă un exemplu din practica mea pe acest subiect: Leo (24 de ani) mi-a povestit că se împăcase cu iubita lui. De data aceasta, voia „să facă totul așa cum trebuie". L-am întrebat dacă vorbise cu ea deschis despre problemele pe care le avuseseră în trecut, ceea ce el a negat. Leo avea impresia că *ea* nu voia să vorbească, doar să se bucure de timpul plăcut petrecut alături de el și să uite de problemele dinainte. Acesta nu observa cât de puternic se identificase cu copilul-umbră din el. Pornind de la convingerile lui, printre care se numărau: „Nu sunt suficient de bun!" și „Nu am voie să fiu eu însumi!", unul dintre cele mai importante mecanisme de apărare ale sale era *adaptarea*. Adică încerca să răspundă tuturor solicitărilor care-i treceau prin minte iubitei lui și, când avea sentimentul că ea nu voia să vorbească despre ce probleme avuseseră înainte, nu vorbea nici el. Își percepea deci iubita exclusiv din perspectiva copilului-umbră și încerca să fie „băiat cuminte" și să facă totul „cum trebuie". Ca să reușească, avea antenele interne orientate mereu pe recepție, pentru a ghici *intuitiv* ce aștepta iubita de la el. Teama lui de a fi respins și felul în care își vedea iubita erau atât de logice și de normale pentru el, încât adesea nici nu observa când se identifica cu copilul-umbră din el.

De obicei, sentimentele sunt cele care ne arată că reacționăm, identificându-ne cu copilul-umbră din noi. La fel și Christin, s-ar fi putut surprinde fiind furioasă, și

Leo, la rândul său, simțind teama pierderii.

Așadar, fii conștient că, de fapt, copilul-umbră îți determină sentimentele, gândirea și percepția în multe situații, chiar dacă aparent banale. Și, încă o dată: dacă vrei să-ți rezolvi problemele și să te dezvolți în continuare, atunci e foarte important să-ți asumi răspunderea pentru tine și să lucrezi *activ* cu propria persoană, înarmat cu cunoștințele primite, pentru că aceasta e premisa ca să-ți dai seama când te identifici din nou cu copilul-umbră din tine. În fond, poți schimba doar un lucru de care ești conștient.

Fă deosebire între fapt și interpretare

Când te surprinzi aflându-te din nou sub influența copilului-umbră și te simți deci mizerabil, fă un pas înapoi, analizează situația cu detașare și întreabă-te care este *interpretarea* pe care o dai acesteia. Întoarce-te prin urmare la eul tău adult și încearcă să recunoști, cât se poate de conștient, ochelarii prin care vezi lumea cu ochii copilului-umbră din tine. Pentru că, de regulă, reacționăm la aceste interpretări, nu la „realitatea obiectivă". Acest lucru este valabil și atunci când percepem lumea distorsionată în sens pozitiv. Astfel, putem să ne amăgim, pentru a ne proteja de percepțiile dureroase. Făcând abstracție de acestea, și copilul-lumină și eul adult pot aprecia greșit situația. Adesea, cele mai mari bătăi de cap ni le dă însă distorsiunea perceptivă a copilului-umbră din noi, motiv pentru care vreau să detaliez mai mult.

Mulți oameni nici măcar nu conștientizează cât de subiectivă e percepția lor bazată pe interpretări pe care le preiau mereu în mod inconștient. De exemplu, când persoana A gândește: „De ce rânjește ăla prostește la mine?", ea nu ajunge să se întrebe, mai apoi, dacă persoana B rânjește la ea prostește *cu adevărat* (adică râde de ea) sau poate că e vorba de un zâmbet amabil. O componentă importantă a muncii mele psihoterapeutice constă în faptul că, împreună cu pacienții mei analizăm interpretarea subiectivă a realității, în cazul unor situații concrete. Oamenii care se identifică adesea cu copilul-umbră din ei, deci care au o încredere mai redusă în forțele proprii, prezintă, de regulă, o puternică tendință de a presupune intenții rele în cazul altor oameni. Chiar dacă li se face un compliment, aceștia cred fie că partenerul de interacțiune vrea să-i manipuleze, fie să-i „păcălească". Pur și simplu, le este imposibil să creadă că un alt om îi judecă mult mai pozitiv decât se judecă ei înșiși. Iar, dacă pățesc asta o dată, trăiesc apoi cu teama perpetuă de a fi descoperiți, adică se tem că, la un moment dat, celălalt ar putea observa cum sunt ei *în realitate*. Un singur lucru nu se întâmplă, de regulă: să pună sub semnul întrebării propria convingere și să ajungă la concluzia că ei sunt, de fapt, cei care se înșală.

În orice caz, există și unii care pot fi considerați „naivi" din fire și care percep lumea și relațiile lor oarecum diferit. Persoanele în cauză au dezvoltat, de cele mai multe ori, ca mecanism de apărare reprezentant prin dorința de armonie și au convingeri precum: „Rămân în continuare copil". Se mint frumos, pentru că se tem foarte mult de adevărul care-i aduce în situația neplăcută de a fi nevoiți să se apere,

luând atitudine. O calitate a oamenilor care iubesc mult armonia nu este doar aceea că evită, pe cât posibil, conflictele, ci că uneori nici nu percep existența lor. Dacă intri în această categorie, de oameni prea naivi și de bună-credință, gândește-te cum ai putea interpreta comportamentul partenerului tău de interacțiune, apelând la puncte de vedere mai radicale. Încearcă să fii deosebit de critic. Cu ajutorul eului adult din tine, încearcă să vezi lucrurile cât mai pragmatic cu putință. Dă-ți seama, de îndată, că iar începi să-i cauți scuze și să-i dai dreptate pe loc celui care te deranjează în mod evident.

Exercițiu. Vezi realitatea

Următorul exercițiu ar trebui să te ajute să surprinzi felul în care interpretezi realitatea și să-l schimbi. În acest scop, iată un exercițiu, pe care-l poți face, desigur, înlocuind elementele care se aplică în cazul tău.

Situația concretă (declanșatorul) este: Șefa mea îmi atrage atenția că am făcut o greșeală.

Copilul-umbră din mine crede (convingere): Nu sunt suficient de bun. Trebuie să fiu perfect! Nu am voie să fac greșeli!

Interpretarea mea: Șefa mea crede că slujba mă suprasolicită și se gândește să mă înlocuiască.

Sentimentele mele: Mi-e rușine și mă tem.

Mecanismul meu de apărare: Căutarea perfecțiunii și dorința de a deține controlul; mă străduiesc și mai mult, controlez totul, până la cel mai mic detaliu, fac ore suplimentare.

Copilul-lumină din mine crede (convingeri pozitive): Am voie să fac greșeli! Sunt suficient de bun!

Felul în care interpretez situația: Șefa mea este mulțumită de munca mea, deși uneori mai fac și greșeli.

Adultul spune (argumente): Înțelegi mult din domeniul în care lucrezi. Te perfecționezi în permanență. Șefa și colegii tăi fac și ei greșeli uneori. Copilul-umbră reacționează exagerat la critici.

Sentiment: Rămân relaxat.

Mecanismul meu de apărare: Învăț din greșeală și mă apropii de mine și de alți oameni cu bunăvoință și înțelegere.

Găsește echilibrul dintre reflecție și abaterea atenției

Am înțeles că felul în care interpretăm realitatea stabilește în mod decisiv ceea ce simțim și felul în care acționăm. Nu întotdeauna reușim totuși să ne dăm seama la timp și să ne corectăm distorsiunea perceptivă, trecând de la copilul-umbră la copilul-lumină. E posibil să ajungem în stările de spirit negative ale copilului-umbră. În mod normal, ne întărim mecanismele de apărare conform devizei: tot mai mult. Astfel, anvergura problemei crește: când avem tendința să ne *retragem*, ne îngropăm între cei patru pereți; dacă mecanismul nostru de apărare este să trecem de îndată la *înțepături*, devenim agresivi; dacă suntem în căutarea *perfecțiunii*, ne străduim și mai mult etc. Intrând astfel într-un cerc vicios, mergem întotdeauna din rău în mai rău. Atunci, ne identificăm atât de mult cu copilul-umbră din noi, încât nu mai găsim ieșire.

Dacă nu reușești să-ți corectezi percepția, dându-ți seama la timp că ești pe cale să reintri în vechile tale tipare, atunci te poate ajuta să ieși din această stare un alt mecanism: *abaterea atenției*. Să-ți abați atenția înseamnă să nu-ți îndrepți atenția spre sentimentele și problemele tale, ci spre lumea din afară. Când te concentrezi total asupra muncii sau asupra celor ce se petrec în jurul tău, nu te percepi și uiți de tine. În această stare, nu resimți suferințe – nici fizice, nici sufletești. De aceea, abaterea atenției este și un element central al psihoterapiei, în cazul pacienților cu dureri cronice – când dansezi cu pasiune, nu simți că te dor picioarele. De fiecare dată când atenția ne e captată de altceva, putem ajunge să uităm de noi. Astfel, pot dispărea sentimente împovărătoare. Prin abaterea atenției, ajungi să ai o dispoziție mai bună, distanțându-te, la nivel interior, de problema ta.

Ai trăit deja, precis, următoarea situație: te superi fără măsură pe persoana X, despre care crezi că te tratează nedrept și te înțelege greșit. Gândurile tale se învârt în jurul acestei probleme, ești acaparat din ce în ce mai mult de ele și devii din ce în ce mai furios. Apoi, pentru o vreme, atenția îți este abătută, de exemplu, pentru că trebuie să te concentrezi la ceea ce faci. Prin abaterea atenției, furia ta intră pe un plan secundar, așa că te liniștești. Acum, poți vedea problema ta cu X într-o manieră mult mai relaxată. Te-ai detașat de problemă. Prin

distanța interpusă și felul în care interpretezi, situația se schimbă. Acum, poți aprecia și aportul tău la situația creată. Poate vei constata că ai făcut din țânțar armăsar. Poate găsești o soluție la problema cu X. Poate că problema nici nu mai este atât de importantă pentru tine și te gândești s-o „treci cu vederea".

E posibil să te întrebi: „Și acum, ce să fac? Să mă urmăresc atent sau să-mi abat atenția?" Răspunsul meu este: e o mare diferență între situația în care sunt destul de distanțat, încât să mă privesc obiectiv și să-mi pot da seama la timp, eventual, și aceea în care mă afund mereu în gândurile și sentimentele mele și mă învârt – fără nici un rezultat – în jurul meu. Când mă afund în sentimentele mele negative, făcându-le să escaladeze, nu pot să trec mai departe. Iată de ce este important să te observi pe tine însuți. Totuși, când ești în pericol să te încâlcești în convingerile copilului-umbră din tine, merită să încerci să-ți abați atenția de la problemă. Pot reflecta mai bine la sentimentele și problemele mele când pun o mică distanță între mine și acestea.

Sfatul meu: fii în contact cu tine însuți și simte ce se petrece în tine, apoi îndreaptă-ți atenția spre lumea care te înconjoară, percepe ceea ce se întâmplă în jurul tău și concentrează-te pe ceea ce faci. Găsește așadar un echilibru între atenția la propria persoană și atenția la lumea dimprejur. Dacă ai o problemă foarte gravă, care-ți necesită mereu atenția, te sfătuiesc să te ocupi de ea foarte activ câte o jumătate de oră pe zi, și anume în scris. Atunci, adultul din tine știe că, în caz de urgență, totul e scris pe hârtie și se poate ocupa de alte lucruri în restul zilei. Ca să te ajute să nu revii mereu cu gândurile la problemele tale, îți poți pune la mână o brățară elastică. Ori de câte ori îți amintești de problema ta, pișcă-te cu elasticul de mână, pentru a-ți abate atenția.

Fii sincer cu tine în ceea ce te privește

Împăcarea cu propriul sine nu înseamnă că tot ce ține de mine mi se pare fantastic. Cunoașterea de sine înseamnă că mă accept cu defectele și calitățile mele. Nu vreau să vorbesc aici despre iubirea de sine. Iubirea este un cuvânt mare. E suficient să mă împac cu mine însămi. Pentru că atunci sunt de acord cu existența mea.

În ce măsură mă pot accepta, depinde de cât de mult mă cunosc. În final, pot accepta doar ceea ce percep, lucrurile de care sunt conștientă. Dacă însă pot accepta doar ceea ce consider că e bun la mine, atunci pot accepta doar o parte din mine. Trebuie să ascund cealaltă parte cumva, s-o reprim. Mulți oameni fac, de aceea, un mic ocol al cunoașterii de sine: se concentrează asupra defectelor relativ inofensive sau care nici nu există, dar pe cele care, la o privire mai atentă, ar merita luate în seamă, le împing undeva la marginea conștiinței lor. Am avut o pacientă foarte frumoasă, care a plâns sincer la prima ședință, timp de o oră întreagă, pentru că se considera urâtă. Acesta, într-adevăr, este un exemplu grav de distorsiune perceptivă, dar ilustrativ: astfel, defectul pacientei în nici un caz nu era aspectul ei, ci pornirea ei puternică spre isterie, deci o reacție totalmente exagerată. Și, așa cum pacienta mea se afla pe o cale total greșită, la fel se întâmplă cu noi toți – cu unii mai mult, cu alții mai puțin.

Când închid ochii de teama să nu văd ceva urât, mă protejez de imaginile neplăcute, dar nici nu mă pot dezvolta mai departe. De exemplu, dacă nu pot recunoaște față de mine însămi că fug de teama eșecului, când e vorba să iau decizii importante, atunci voi bate pasul pe loc. Dacă nu recunosc față de mine însămi că sunt îngrozitor de invidioasă pe o anumită persoană, nu voi putea scăpa de acest sentiment în mod sănătos. Dacă nu recunosc față de mine însămi unde e limita capacității mele, nu voi fi niciodată mulțumită de realizările mele.

Aș vrea să te încurajez să fii cât se poate de sincer cu tine însuți. Te poate ajuta să rogi un bun prieten să-ți dea o părere sinceră, pentru că, adesea, nu e ușor să te percepi pe tine însuți în mod obiectiv. Cunoașterea de sine sinceră poate fi extrem de eliberatoare, pentru că reduce teama. În clipa în care față de mine însămi, de exemplu, recunosc că talentul meu nu e, de fapt, cel pe care l-am visat, nu mai am de ce să mă tem de această mărturisire. Mă pot relaxa și-mi pot mărturisi: da, așa este. Iar apoi, îmi pot croi planurile de viitor mai realiste.

Undeva însă, în adâncul ființei noastre, lucrează adesea o teamă difuză față de anumite realități. Atât timp cât fugim de acest adevăr și ne ferim să-l recunoaștem, teama rămâne și nu ne putem dezvolta în continuare. Dacă fac o pauză și-mi confirm: da, așa e!, teama se poate spulbera și se poate instaura, eventual, o oarecare tristețe. Astfel, se poate crea spațiu pentru lucruri noi. Fie că le dau direcții noi dorințelor mele, deci că mă dedic unei activități care mi se potrivește poate mai bine, fie că accept, pur și simplu, că nu sunt destul de talentată pentru performanțe de top, dar suficient pentru a obține rezultate mulțumitoare. Sau mă hotărăsc să compensez lipsa mea de talent prin sârguință. În toate cazurile, îmi pot regla țelurile și modul de acțiune mai întâi printr-o autoevaluare realistă, astfel încât, într-un final, să fiu mult mai mulțumită decât să alerg în continuare într-o direcție greșită, din teama de a recunoaște.

Când ne ocupăm de slăbiciunile noastre, cel mai neplăcut este să ne recunoaștem sentimentul de vinovăție. Vinovăția este aproape insuportabilă. Totodată, poate aduce o extraordinară ușurare să recunoști unde te-ai făcut vinovat. Pur și simplu, să spui: „Da, am dat greș!", „Da, sunt vinovat de asta!", „Da, nu mai fac așa niciodată!" Pentru că numai când sunt răspunzător pentru faptele mele, îi pot face dreptate victimei mele. Doar dacă îmi recunosc greșelile mă pot scuza în fața celui păgubit. Nu de puține ori este vorba de oamenii cei mai apropiați de noi. Când ar trebui să-ți dai seama că anumite lucruri pe care le-ai spus, făcut sau chiar facilitat au făcut rău, gândește-te să-ți cer iertare de la cel păgubit. Mulți copii mari se simt ușurați când părinții le spun: „Ne pare rău. Am fost extenuați atunci, dar astăzi am acționa cu totul altfel!" Adesea, copilul-umbră păstrează răni vechi, pentru că propriii părinți nu-și asumă niciodată vina pentru greșelile lor, ci se justifică sau, pur și simplu, neagă realitatea. Poate că-ți dorești profund ca părinții sau măcar unul dintre ei să se scuze cândva pentru ceva ce a greșit.

Dacă ai tu însuți copii mari și, în urma unei oneste autocritici, ajungi la concluzia că le-ai greșit cu ceva, cere-le iertare pentru asta. O asemenea scuză poate însemna un nou început în relația cu ei. Dacă ai copii mai mici, atunci verifică implicarea copilului-umbră din tine în educația lor și încearcă să acționezi cât mai atent la tine însuți și mai cumpănit.

Dar, dacă, privind evenimentele retrospectiv, constați că i-ai făcut o nedreptate unui prieten sau unui coleg de serviciu, cere-ți, pur și simplu, scuze. Chiar dacă întâmplarea e veche de ani de zile. Pentru că și tu cunoști, desigur, la rândul tău, situații în care ai fost victimă, când cineva te-a nedreptățit. Imaginează-ți că acel cineva și-ar cere cândva iertare de la tine. Cât de bine te-ai simți!

Exercițiu. Acceptă realitatea așa cum este

Acest exercițiu, de fapt, este o atitudine interioară, pe care aș vrea să te încurajez s-o adopți. Provine din învățăturile meditației budiste, pe care o cunosc relativ superficial. Știu însă că o piatră de temelie a exercițiilor de meditație o constituie lucrurile care sunt de recunoscut și de acceptat. Cred că poți integra o asemenea idee simplă în viața ta, fără să fii nevoit să aprofundezi prea mult învățăturile budiste. Ideea de a spune DA este foarte atrăgătoare din punct de vedere psihic. Adică, apărarea față de percepțiile dureroase produce o teamă cronică, ascunsă. Apărarea față de teamă consumă mai mult din energia ta decât acceptarea acestei temeri. La fel se întâmplă cu toate sentimentele negative: tristețea, neputința, furia, rușinea – toate se rezolvă cel mai rapid atunci când le accepți.

Când vorbesc de teamă, vorbesc despre copilul-umbră. Când îl accept pe copilul-umbră și accept, astfel, sentimentele de inferioritate, rușinea, tristețea și neputința mea, copilul-umbră se simte înțeles și se poate liniști, încetul cu încetul. În acest scop, este adesea suficient să-ți spui mereu, în viața de zi cu zi: „Da, așa este". Indiferent dacă mergi la dentist, te gândești la un conflict cu un prieten, chibzuiești o problemă, te enervezi pe copii, pierzi trenul etc., spune-ți mereu: „Da, așa este". Cel mai bine este să sincronizezi această propoziție cu respirația ta, inspirând și expirând adânc, în timp ce-ți spui în minte: „Da, așa este". Repetă această propoziție și vei vedea cât de mult te liniștește și ce sentiment de ușurare îți dă.

Sentimentele sunt mereu lucruri efemere. Când avem sentimente de fericire, ne dăm seama de asta. Când ne bucurăm profund, știm încă dinainte că această bucurie nu durează veșnic. În cazul sentimentelor neplăcute, credem, dimpotrivă, că nu vor trece niciodată, de exemplu, când suferim din dragoste sau ne e teamă.

Îți reamintesc, de aceea, încă o dată, exercițiul pe care l-am descris în secțiunea Cum te poți detașa de sentimentele negative: concentrează-te asupra expresiei corporale a sentimentului ce te apasă. De exemplu, dacă ești trist, concentrează-te asupra felului în care corpul tău resimte tristețea. Poate simți un nod în gât? Sau o apăsare în piept? Concentrează-te exclusiv asupra acestui sentiment și șterge-ți din minte toate imaginile care au de-a face cu tristețea respectivă din capul tău. De exemplu, când ești trist, pentru că te-a părăsit iubita sau iubitul, alungă orice imagine a ei/lui din mintea ta și simte doar expresia corporală a sentimentului de tristețe care are această cauză. Rămâi în starea respectivă. Vei vedea că tristețea se risipește rapid. Poți proceda la fel cu toate celelalte sentimente apăsătoare. Acest

exercițiu provine din Metoda Sedona© a lui Lester Levenson, o teorie extrem de pragmatică a gestionării sentimentelor.

Exersează bunăvoința

Imperfecțiunea resimțită adesea de copilul-umbră din noi nu are doar efecte asupra propriei stări de bine, ci și asupra atitudinii și comportamentului nostru față de alți oameni. Din perspectiva copilului-umbră, omul din fața noastră devine rapid dușman. Încă din cartea mea *Leben kann auch einfach sein!* [Viața poate fi și ușoară!], am afirmat că persoanele care nu sunt sigure de sine trăiesc o viață întreagă de cele mai multe ori în defensivă, adică își fac mereu griji să nu ajungă într-o poziție de inferioritate și să fie atacate. Cel care se ocupă însă de autoapărarea lui nu poate resimți, în același timp, și milă față de atacator. Urmarea este că nu poate resimți bunăvoință în relația cu cei pe care-i consideră mai puternici. Nu pot resimți bunăvoință decât atunci când sunt pe o poziție de egalitate cu cei din jurul meu. Dacă mă simt mai prejos, atunci mă port prea dur nu numai cu mine, ci și cu celălalt. Dacă-i admir pentru anumite calități pe semenii mei, pe care-i consider mai puternici, mă manifest extrem de drastic față de mine, dar dacă sunt foarte sinceră cu mine, lucrurile nu stau chiar așa. Bucuria pentru răul celuilalt și invidia sunt defecte extrem de omenești și sunt îndreptate împotriva oamenilor pe care-i percepem ca fiindu-ne superiori. Copilul-umbră poate acționa extrem de meschin și de suspicios. De aceea îi servește comunității să mă aflu cât mai des în starea copilului-lumină sau a eului adult. Asta îmi ridică moralul și, în consecință, îmi percep semenii mult mai binevoitor. Percepția și dispoziția sunt într-o perpetuă interacțiune. Când sunt binedispus și-mi întâmpin apropiații cu afecțiune, aceștia se simt bine în compania mea. Se produce o dinamică pozitivă. Este mult mai relaxant să privești cu bunăvoință alți oameni, în loc să aștepți în umbră, gata să reacționezi la următorul atac. Cu cât mă simt mai tensionată și mai stresată, cu atât sunt mai înclinată să proiectez mai rapid aceste sentimente asupra semenilor mei și, astfel, să declanșez o dinamică negativă.

Deci, pot manifesta mai ușor bunăvoință față de ceilalți când mă aflu sub influența copilului-lumină. Când mă comport meschin cu mine însămi și sunt agresivă față de propria persoană, atunci îmi vine cu atât mai greu să fiu generoasă cu ceilalți. Iată de ce este foarte important să am grijă de mine și să-mi asum responsabilitatea pentru starea mea de bine. Poți face și tu asta, manifestând înțelegere pentru copilul-umbră și consolându-l mereu, procedând așa cum am exersat în secțiunea *Vindecă-l pe copilul-umbră din tine*. În paralel, exersează trecerea în mod activ sub influența copilului-lumină. Ai grijă să fii binedispus. Consideră că este

obligația ta să te bucuri cât mai mult posibil de viață și s-o savurezi. Abordez mai detaliat subiectul și în secțiunea *Bucură-te de viață!*

Bunăvoința este însă și o atitudine interioară, asupra căreia te poți decide. Mulți oameni care se identifică, la un moment dat, cu copilul-umbră din ei vorbesc despre apropierea cu neîncredere de ceilalți. Suspiciunea și neîncrederea se numără printre mecanismele lor de apărare și, tocmai pentru că se identifică atât de puternic cu copilul-umbră din ei, cred cu străşnicie ceea ce percep și fac presupuneri, precum: lumea și oamenii sunt egoiști și răi. Pentru a nu crea confuzii, nu afirm că oamenii sunt esențialmente buni. O imagine naivă, nereflectată a oamenilor produce la fel de multe probleme precum suspiciunea patologică. Dar, cu o atitudine fundamental neîncrezătoare, lipsită de bunăvoință, facem și noi lumea să devină un pic mai rea. În plus, atitudinea neîncrezătoare și pesimistă că omul este, în esență, egoist nu poate fi adeverită nici din punct de vedere științific, după cum am arătat în secțiunea *Cum ne pot ajuta valorile*. Nu uita: cercetarea modernă a creierului a dovedit că oamenii sunt orientați spre cooperare și că, dăruind, ne simțim fericiți. În favoarea unei atitudini binevoitoare există prin urmare și argumente logice.

Când îți dai seama că ești pe cale să judeci cu răutate un prieten, un coleg, o rudă sau pe partenerul tău de cuplu, fă în mod conștient un pas înapoi și încearcă să analizezi aceeași situație dintr-o perspectivă binevoitoare. Am arătat, în secțiunea *Digresiune. Condiționarea genetică a proastei dispoziții*, că, din păcate, este înscris în genele noastre să acordăm mai multă atenție evenimentelor negative și să le considerăm pe acestea mai importante. Reamintesc: o interacțiune negativă cu un prieten poate să ne facă să uităm 100 de interacțiuni pozitive cu acesta. Deci, înainte să ajungi la concluzia că persoana X acționează din răutate, verifică, ajutat de eul adult din tine, dacă lucrurile stau *într-adevăr* așa și gândește-te la cât de multe lucruri bune ai trăit deja cu aceasta. Gândește-te bine dacă felul în care interpretezi situația este just. Adeseori, suntem prea grăbiți să le imputăm altora intenții rele, chiar dacă e vorba de prieteni de-o viață. O zi de naștere uitată, o critică neînsemnată, o reacție „falsă" pot declanșa în unii oameni dezamăgiri atât de mari, încât să pună prietenia sub semnul întrebării. În schimb, cu o atitudine binevoitoare, îi putem aprecia pe alții așa cum sunt:

•Din fire vor să facă mai mult bine decât rău și...

•Totuși, uneori fac greșeli.

•Sunt uituci, chiar dacă e vorba de ziua celui mai bun prieten.

•Sunt temători și, de aceea, nu sunt mereu sinceri.

•Nu calculează mereu cu exactitate urmările propriilor fapte.

•Uneori, pur și simplu, nu au tupeu.

•Sunt momente în care acționează fără să se gândească.

•Uneori, sunt prost dispuși.

•Se află prea frecvent sub influența copilului-umbră.

Gândește-te: oamenii dificili au copii-umbră foarte răniți.

Nici o relație interumană nu e perfectă. Cu toții facem greșeli și ne înșelăm. De aceea, tratează imperfecțiunea ta și a altora cu maximum de generozitate. Agresivitatea și răutatea îți fac rău ție, în primul rând – îți afectează moralul și-ți împovărează relațiile interumane. Apropo de dispoziție: umorul ne poate ajuta să ne modelăm relațiile într-o manieră mai lejeră și plină de bunăvoință. În acest sens, iată o glumă: nu am defecte, sunt doar efecte speciale!

Laudă-ți aproapele ca pe tine însuți

Bunăvoința înseamnă să exprimi, din când în când, laude la adresa semenilor tăi, respectiv să le faci complimente. Și în această privință, unii își complică viața, identificându-se cu copilul-umbră din ei. În această stare interioară, au tendința să fie invidioși, ceea ce le permite numai arareori – sau poate niciodată – să rostească laude.

Unii oameni sunt însă prea timizi ca să le vină pe buze o laudă. A lăuda sau a fi ei înșiși lăudați li se pare penibil. Din copilărie nu sunt obișnuiți cu lauda. Este o zicală – „Dacă nu e înlăcrimat, înseamnă că e lăudat destul" – cu care au crescut mulți dintre noi. Unii sunt de părere, pe bună dreptate, că au ridicat ștacheta foarte sus, atât în ceea ce-i privește, cât și față de ceilalți, motiv pentru care exprimă foarte rar laude.

Indiferent de motivul pentru care unora le vine greu să-i laude pe ceilalți sau să rostească un compliment sincer, le recomand să exerseze generozitatea. Dacă te simți vizat, încearcă să fii mai generos cu tine și cu ceilalți. Felicită-te mai des pentru ceea ce faci bine și laudă-te singur pentru faptele tale bune. Începe ziua cu o laudă de sine, care miroase, de fapt, foarte bine. Laudă-te pe tine ori de câte ori e cazul. Astfel, îți va crește moralul și vei reduce din sentimentul de invidie, dacă suferi de el. Poți încerca și în materie de recunoștință: fii recunoscător pentru tot ce merge bine în viața ta și fii recunoscător pentru tot ce ai și pentru tot ce ți se pare că e de la sine înțeles meritat. Exersează și privitul foarte conștient spre lucrurile bune legate de tine și din viața ta. Plângându-te de pretinsele tale slăbiciuni și defecte, ajungi să fii nerecunoscător. Prin laudă de sine și recunoștință, acumulezi recunoaștere pentru tine, iar atunci le poți da mai departe și altora.

Laudă-ți soțul/soția, copiii, colegii de serviciu, superiorii, prietenii, chiar și oamenii de pe stradă. Americanii rostesc fără probleme laude la adresa unor oameni necunoscuți: de exemplu, poți auzi, de la o casieriță din supermarket: „Îmi place rochia ta". Îmi place și mie acest stil de comportament deschis, amabil. Germanii sunt ceva mai rezervați și tensionați în comparație cu americanii, deși, în ultimii ani, și în Germania situația s-a îmbunătățit. (Și acum, te rog să nu vii cu obiecția că: „Americanii sunt foarte superficiali". O vânzătoare dintr-un supermarket german nu e mai profundă dacă nu-i măgulește pe clienți.)

Cu toții ne dorim recunoaștere. În loc să aștepți pasiv laudele, începe, în mod activ, să le împarți. Apropo de „împărțit" – nu fi generos doar la recunoașterea

calităților, ci și pe plan financiar. Zgârcenia este o trăsătură îngrozitoare, pe care o au, din păcate, prea mulți dintre noi. Dacă te numeri printre cei cărora le vine foarte greu să fie generoși, studiază-ți atent convingerile și analizează-ți zgârcenia ca mecanism de apărare. Crede-mă, zgârcenia nici nu te face fericit, nici nu aduce mai multă siguranță în viața ta. Dimpotrivă, cu cât dăruiești mai mult, cu atât mai mult vei primi. Vei vedea cum se îmbunătățesc dispoziția și relațiile tale când îi tratezi cu generozitate pe ceilalți.

Bine înseamnă suficient de bine

După cum am observat până acum, cei mai mulți oameni consumă neobișnuit de multă energie pentru a-l reduce la tăcere, sub o formă sau alta, pe copilul-umbră și convingerile lui negative. Mulți vor să-l facă să tacă, apelând la căutarea perfecțiunii. Repet: convingerile sunt iluzorii. Sunt false și spun, în parte, doar câte ceva despre

exasperarea din trecut a părinților tăi. Dar, prin alegerea mecanismelor tale de apărare, faci și tu greșeli. Când cauți perfecțiunea, te preocupă prea mult întrebarea: ce impresie las? – și prea puțin întrebarea: ce contează, de fapt?

Pentru a-l întări pe adultul din tine, îți poți pune câteva întrebări autocritice: din ce motiv îmi doresc să fiu perfect? Este acesta singurul motiv? Sau e vorba să ofer cât mai puține posibilități de atac? Sau vreau să fiu admirat? Fă un pas înapoi, te rog, și privește-ți comportamentul din afară. Pentru cine altcineva, în afară de tine, este important să muncești perfect, să arăți perfect sau să fii o gazdă perfectă? În ce măsură e vorba exclusiv de tine? Ce-ai putea face cu energia și cu timpul care-ți rămân, dacă te-ai dezice de pretenția de perfecțiune și ți-ar fi de-ajuns să-ți faci treaba, pur și simplu, „bine"? Ce-ai face cu timpul care îți rămâne? Te temi de plictiseală sau de amintirile dureroase? Ori, poate, reprimi probleme grave, refugiindu-te în muncă? Mulți oameni fug de probleme, găsindu-și mereu de lucru. De îndată ce se reinstaurează liniștea, îi cuprind iar grijile și temerile.

Întărește-l pe adultul din tine, gândindu-te care sunt problemele de care fugi. Întreabă-te dacă mecanismul tău de apărare nu cumva îți creează probleme, în loc să le înlăture? Perfecționiștii sunt adeseori stresați. Nu se împovărează doar pe sine cu exigența lor, ci și relațiile pe care le au. Gândește-te că, atunci când ceri mult de la tine, te comporți poate prea drastic și cu apropiații tăi. În plus, din cauza ambițiilor tale, pofta de viață îți este afectată. Fii atent, fiindcă ești expus unui pericol mai mare de a te consuma decât cei care iau lucrurile mai lejer.

Apoi întreabă-te cine ar profita, dacă ai investi mai puțin timp în propria perfecțiune. Familia ta, prietenii, vreo organizație caritabilă? Sau, pur și simplu, tu însuți, pentru că te-ai bucura mai mult de viață?

Încearcă să-ți relativizezi dorința de perfecțiune, întrebându-te ce sens are. Ia-ți copilul-umbră de mânuță și explică-i mereu, cu dragoste și răbdare, că e suficient așa cum e și că are voie să facă și greșeli și întărește-l pe adultul din tine, gândind până la capăt scenariile temerilor tale: ți-ai pierde slujba, *într-adevăr*, dacă ai munci mai puțin? Dacă răspunsul este afirmativ, atunci gândește-te dacă tot acest stres

merită sau dacă e posibil să-ți schimbi profesia.

Gândește-te dacă relațiile tale ar deveni *cu adevărat* mai bune, în cazul în care ai fi prietenul sau iubitul cât mai perfect. Și ce înseamnă perfect, în fond? Gândește-te la unitățile de măsură ale valorii pe care le folosești. N-ar fi mult mai „perfect" ca, în loc să fii cea mai frumoasă, cea mai bună și cea mai simpatică persoană, să fii una cât mai sinceră și mai deschisă? Vreau să spun că „perfect" este să te cunoști și să te poți încrede în tine. Ar fi „super", dacă n-ai mai acționa în funcție de șansele de succes, ci după răspunsul la întrebarea: Ce consideri corect? Cum ar fi, dacă ți-ai propune, în loc să fii perfect, să fii tu însuți? Dacă ți-ai propune să fii, cât mai adesea cu putință, sub influența copilului-lumină? Dacă ți-ai propune să fii cât mai relaxat?

Permite-i părții adulte din tine să fie conștientă de următoarele două lucruri:

1. Prin ochelarii copilului-umbră, lumea este o proiecție. O realitate în sens negativ.

2. Sunt o mulțime de lucruri pe care are sens să le faci, în loc să te străduiești să fii perfect, cum ar fi să acționezi cu decență și să te bucuri de viață.

Bucură-te de viață

Mulți oameni care sunt captivi ai mecanismelor de apărare ale copilului-umbră nu au curajul să se bucure de viață. Își permit, pur și simplu, prea puțin. Se afundă în munca și în obligațiile lor și sunt de părere că se pot bucura de viață abia după ce au terminat ce aveau de făcut. Dar mereu este câte ceva de făcut. Copilul-umbră din ei simte un fel de vinovăție fundamentală, respectiv aceea de a „nu fi suficient de bun". În consecință, acești oameni sunt convinși că nu merită să se bucure de viață și își administrează atât de strict existența, încât nu mai rămâne loc de bucurie. Se simt vinovați când nu lucrează. În primul rând, celor care au ca mecanisme de apărare dorința de control și căutarea perfecțiunii le vine greu să se relaxeze măcar din când în când.

Din punctul de vedere al eului adult, nu există argument logic pentru care să nu se bucure de viață. „Cui i-ar prii viața grea?", întreba mereu tatăl meu, și ador această vorbă. Te rog să te gândești că bucuria și cheful de viață îți aduc starea de bine. Scot la iveală copilul-lumină din tine. Ar trebui, de aceea, să fie sarcina ta să te preocupi cât mai des cu putință să-ți meargă bine și să te bucuri de viață. Asta presupune și o bună gestionare a timpului. Pentru a savura ceva, îți trebuie timp. Oamenii care tărăgănează mereu lucrurile pot savura viața la fel de puțin, adesea, ca maniacii controlului, pentru că, la fel ca pe aceștia, îi apasă conștiința încărcată. Diferența dintre cele două categorii este că aceia care tărăgănează lucrurile au *în mod întemeiat* mustrări de conștiință, pentru că

amână treaba care trebuia făcută, în timp ce obsedații de control vor să rezolve, pe cât se poate perfect, și sarcinile secundare și au, așadar, sentimente de vinovăție inutilă. Găsești sfaturi utile împotriva inerției în secțiunea *Exercițiu. Șapte măsuri împotriva tărăgănării*, de mai jos.

O masă bună și un vin bun te pot face profund fericit. Același lucru este adevărat pentru o plimbare în natură, o audiție muzicală sau o partidă bună de sex. Ceea ce se înțelege prin savurare sigur are legătură cu preferințele personale. Lipsa bucuriei nu este o soluție. Permite-ți deci să te bucuri de viață cât de des poți.

Unii oameni însă nici nu știu cum să se bucure de viață, atât de neexperimentați sunt la acest capitol. Se suprasolicită într-o manieră de nedescris și sunt aproape întotdeauna stresați și prost dispuși. Alții folosesc un motiv „bun", cum ar fi migrenele, pentru a-și permite câte o mică pauză. Copilul-lumină din ei consideră foarte regretabil acest lucru, dar nimeni nu-i cere părerea. El ar avea o mulțime de idei extraordinare de distracție. E suficient să-l asculți puțin. Știe, probabil, de la

început ce l-ar bucura cu adevărat, dacă s-ar putea manifesta liber.

Deci, dacă ai tendința să dai mereu mai mult decât poți, explică-i copilului-umbră din tine următoarele: „Bietul de tine! Nu trebuie să ne dăm peste cap mereu, ca să ne simțim valoroși. Ești valoros chiar dacă te mai și odihnești din când în când. Ai nevoie de pauze, ca să aduni iar energie. Dacă dăm totul din noi și, la un moment dat, nimic nu mai dă rezultate, asta nu ajută nimănui. Avem voie să ne permitem să avem timp liber și să ne relaxăm. Avem voie să ne bucurăm de viață și să ne meargă foarte bine. După ce ne-am încărcat bateriile, putem munci din nou".

Distracția și savurarea clipei au de-a face, de altfel, cu crearea de frumusețe. Privește împrejur și întreabă-te dacă, în locuința ta sau la serviciu, ai destul spațiu pentru a-ți odihni privirea. Asigură-te că ai priveliști frumoase, care te fac fericit. Dacă, parcurgând această carte, ești pe punctul să faci o renovare interioară, poți face același lucru în jurul tău. Uneori, sunt lucrurile mici care aduc bucurie, cum ar fi o floare frumoasă pe masa de lucru. Și mirosurile pot bucura, de exemplu, am lângă mine mereu o sticluță cu ulei de trandafir. Când am nevoie de o mică încurajare, mă parfumez cu ea. Preia răspunderea stării tale de bine. Ai grijă să te asiguri că ești fericit.

În clinicile pentru tulburări psihosomatice, există, de câțiva ani, terapia savurării, pentru că mulți oameni trebuie să reînvețe să se bucure de viață. Savurarea are foarte mult de-a face cu conștiința. Trebuie să-mi conectez cele cinci simțuri când vreau să savurez ceva. Când sunt indiferentă, dimpotrivă, nu pot savura. Când înghit mâncarea pe nemestecate, nici nu-mi dau bine seama de ceea ce mănânc. În cadrul terapiei savurării, oamenilor li se ascut simțurile. Participanții sunt îndemnați să descrie exact ceea ce simt când mănâncă o bucată de ciocolată sau când privesc un trandafir. Astfel, învață să savureze în mod conștient. Poți integra foarte ușor terapia savurării în viața ta cotidiană. În acest scop, trebuie să faci două lucruri:

1. Asigură-te că savurezi viața, făcând mai des ceea ce-ți face bine.

2. Fii foarte prezent, folosindu-ți atenția și cele cinci simțuri. Ancorează-te în „acum și aici".

O altă măsură bună, pentru a conștientiza mai bine savurarea și frumusețea, este ca, în cursul plimbărilor, să fii foarte atent la lucrurile frumoase. Imaginează-ți că ai un aparat foto la tine sau ia unul cu tine și caută lucruri frumoase. Rămâi atent la mediul înconjurător. Nu e prea ușor să fii relaxat, și e neobișnuit pentru suflet,

pentru că, atunci când ești relaxat, nu ești deloc atent la tine. Îmi antrenez adesea, în mod conștient, această capacitate în cursul plimbărilor, pentru că mă număr printre cei care alunecă rapid în lumea gândurilor lor și atunci nu mai percep ce se întâmplă împrejur. Dar, la vederea florilor frumoase și a naturii minunate, devin foarte fericită.

Fii tu însuți, nu un copil ascultător

Oamenii care au deprins, ca mecanism de apărare, dorința de armonie vor să facă totul așa cum trebuie. S-au antrenat încă din copilărie în această privință, pentru a beneficia de recunoașterea părinților sau măcar pentru a nu fi pedepsiți. Nu se delimitează de dorințele și nevoile semenilor lor și se simt responsabili pentru bunăstarea acestora. Când partenerul lor de discuții e prost dispus, ei se întreabă, simțindu-se vinovați, ce au făcut greșit, respectiv ce ar putea face pentru a le merge mai bine celorlalți. Prin atenția perpetuă la presupusele sau realele nevoi ale semenilor, își neglijează propriile dorințe. Pe termen lung, sigur că asta nu poate duce spre bine, pentru că, în fond, propriile nevoi vor ieși la suprafață. Pentru că-și exprimă rar dorințele, și atunci fără hotărâre, au

mereu sentimentul că nu vor izbuti. Asta îi condamnă la eșec și pe ei, și pe partenerii lor de interacțiune, considerați dominatori, după cum am scris deja în secțiunea *Căutarea armoniei și conformarea excesivă*. Deoarece se străduiesc mereu să ghicească tot ce ar dori celălalt, așteaptă la rândul lor, de la celălalt, să le îndeplinească la fel dorințele. Dacă nu există reciprocitate, se simt imediat răniți.

Iubitorii de armonie își asumă prea puțin din răspunderea față de ei înșiși, pentru că sunt mereu preocupați de bunăstarea partenerului de interacțiune. Vor să facă totul cum trebuie și să nu rănească pe nimeni. Dacă sunt însă foarte sinceri cu ei înșiși, atunci nu este atât vorba de celălalt, cât de copilul-umbră, care se teme să nu fie respins. Dacă și-ar susține mai sincer nevoile, ar putea scandaliza. Ca să evite asta, își asumă presupusele așteptări ale partenerului de interacțiune și speră ca el să le „mulțumească". Adică, să le ghicească, la rându-i, nevoile.

Dacă intri în categoria celor despre care am scris în paragraful anterior, atunci, la primul pas, identifică-te cu adultul din tine și conștientizează, cu ajutorul lui, că ești captiv în filmul copilăriei tale. Ca să le placi părinților tăi, te-ai adaptat cât mai bine, poate pentru că erau foarte drastici sau chiar distanți cu tine. Poate că erau însă hiperprotectori sau erau ei înșiși iubitori de armonie și urau conflictele. Astfel, nu ai avut un model bun despre cum să te afirmi.

Fiind copil, depindeai de părinți, bineînțeles. Explică-i cu dragoste copilului-umbră din tine că au trecut acele vremuri și că acum sunteți singurii responsabili pentru fericirea voastră. Învață să ai mult mai multă grijă de tine. Asumă-ți răspunderea pentru starea ta de bine. Spune ce vrei și ce nu vrei. Asta nu înseamnă să devii egoist – în nici un caz. Dimpotrivă, când te exprimi deschis și-ți exprimi

deschis dorințele, celălalt știe cum să te abordeze, și puteți negocia în mod corect. Așa e mult mai bine decât dacă bombăni mereu că partenerul nu ți-a ghicit dorințele. Conștientizează mereu faptul că partenerii tăi de discuție nu trebuie să-și spargă *capul* lor, ci pe al *tău*, dacă vor să știe ce gândești și ce vrei. Pe termen lung, asta e foarte solicitant pentru ceilalți. În plus, au sentimentul că nu știu exact cum să se apropie de tine. Le-ai lua o povară de pe umeri, dacă ți-ai susține cauza deschis și sincer. Asumându-ți răspunderea pentru tine însuți, ei nu mai sunt siliți să facă acest lucru, interesându-se mereu, îngrijorați, dacă este *într-adevăr* OK din punctul tău de vedere să se realizeze un lucru astfel, și nu altcumva.

La fel de important este să-ți spui părerea mai des. Dacă vrei să nu superi pe nimeni, în final, nu faci pe placul nimănui, pentru că nu susții cu adevărat nici o părere și nimeni nu se poate baza pe tine. Nu trebuie să fii „preferatul tuturor"; e mai important să-ți întărești coloana vertebrală și să înoți uneori și împotriva curentului, când e vorba de un lucru important și de valorile în care crezi. Conștientizează faptul că verticalitatea, curajul și dreptatea sunt, în caz de îndoială, mai importante decât grija ta că s-ar putea să nu mai fii iubit. Poate că unii oameni nu te consideră prea simpatic, dacă-ți exprimi opinia, dar nu le vei deveni mai simpatic nici dacă nu-ți susții cauza. Nu știu nici cum să te ia și te consideră și puțin cam plicticos. Într-o privință însă te poți relaxa – oricum nu vei putea vreodată să le dai dreptate tuturor. Formează-ți deci un punct de vedere propriu și stabilește unități de măsură proprii. Conștientizează mereu că nu e vorba să te faci iubit, ci să acționezi corect, respectându-ți valorile.

Poate gândești: „Așa, oricum nu ajung nicăieri!" Aceasta e replica preferată a celor care se tem de conflict. Dar, în primul rând, faptul că-ți susții opiniile îți aduce adesea mai mult decât ai crede. În al doilea rând, n-ar trebui să acționezi doar în funcție de șansele de succes pe care le ai. Dacă-i atragi, de exemplu, atenția unui prieten bun că te-a rănit foarte tare printr-un anumit comportament, atunci le dai o șansă și lui, și prieteniei voastre. Respectiv, șansa de a vă reapropia, în urma unei discuții clarificatoare. Astfel, ai făcut tot ce ținea de tine pentru a îmbunătăți relația. Și tocmai despre asta e vorba. Cum reacționează celălalt nu mai e răspunderea ta.

Poate că nu știi prea bine ce vrei și ce gândești? Poate că ești atât de obișnuit să le acorzi atenție altora, încât firul care te leagă de viața ta interioară este atrofiat? Atunci, ascultă-ți inima și întreabă-te: „Ce simt?" și „Care e părerea mea?" Poți să exersezi exprimarea propriei păreri discutând cu un interlocutor imaginar și făcând

schimb de argumente. Poți face același exercițiu, desigur, și în viața reală. Dă-ți seama când ești din nou, din reflex, pe cale să-ți ascunzi punctul de vedere și/sau să-ți reprimi nevoile, pentru a fi agreat. Apoi, ascultă-l pe copilul-lumină și vorbește. Te vei mira de cât de simplă va deveni viața ta, când vei fi mai sincer și mai deschis. Relațiile tale vor deveni, astfel, mult mai lipsite de complicații. Pentru că abia când devii autentic și-ți asumi răspunderea pentru tine însuți, pot să apară armonia și apropierea *adevărate*.

Pregătește-te să faci față conflictelor și modelează-ți relațiile

Oamenii care-l protejează pe copilul-umbră din ei adaptându-se și dorindu-și armonie se lasă conduși mai degrabă de întâmplare și hazard, în loc să-și stabilească obiective și să îndepărteze din cale obstacolele. Pentru a-și stabili țeluri, au nevoie de o viziune clară, care le lipsește adesea, pentru că s-au luat, o viață întreagă, după alții, nu după ei înșiși. Un alt motiv al pasivității lor, în privința modelării vieții și a relațiilor, este oroarea lor de conflicte. Aceștia trăiesc în iluzia copilului-umbră din ei, că relațiile trebuie lăsate să evolueze de la sine, în loc să încerce să le influențeze. Ei nu acționează, ci *reacționează*. Adaptarea lor are loc în detrimentul afirmării sinelui – al afirmării sănătoase a sinelui. Adesea, persoanele în cauză sunt atât de obișnuite să se adapteze cuminți partenerului de interacțiune, încât *nici nu le trece prin minte* că și-ar putea exprima propriile puncte de vedere sau nevoi. Mă minunez întotdeauna de ce imbold redus resimt unii oameni de a se apăra. După cum am scris deja în secțiunea *Căutarea armoniei și conformarea excesivă*, afirmarea sinelui celor ce se tem de conflicte constă adesea într-o rezistență pasivă, care de multe ori duce la retragere, la refugiu sau la ruperea legăturilor.

Mai există însă un motiv pentru care persoanele afectate sunt atât de ezitante când e vorba să se exprime în beneficiul propriu: nu sunt sigure dacă au *dreptul* la propriile opinii și dorințe. Nu au prea multă experiență în argumentare. Pentru că-i percep pe ceilalți ca fiindu-le superiori, le acordă, ca atare, mai multe drepturi și o competență mai mare decât a lor. Trebuie deci neapărat să lucreze la *încrederea în propriul punct de vedere*.

Mulți oameni nu au încredere să argumenteze pentru că-și fac griji să nu ajungă într-o poziție de inferioritate și atunci preferă să-și țină gura. Mulți gândesc în termeni de „câștig-pierdere" și „superior-inferior". Mecanismele lor de apărare sunt defensive și au, ipotetic, scopul de ocrotire a copilului-umbră din ei. Teama de a nu ajunge într-o poziție de inferioritate nu-i conduce doar pe cei doritori de armonie, ci și pe cei care zeflemisesc, a căror strategie este „agresivitatea și atacul". Ei practică, din păcate, refugierea, dar prin înaintare, trăgând adesea cu tunul în vrăbii.

Dacă ai o natură relativ conflictuală, privește problema din punctul de vedere al adultului din tine. Conștientizează deci că nu e vorba de a câștiga sau pierde. Nu ajungi într-o poziție de subordonare când un partener de discuție are argumente mai bune. Spune, pur și simplu: „Ai dreptate", și astfel rămâi total stăpân pe situație. Compune-ți o atitudine interioară prin raport la *problema în cauză*, nu la prestația ta. În primul rând, identifică-te cu adultul din tine și conștientizează faptul că e foarte normal să spui ce vrei sau ce părere ai. În majoritatea cazurilor, nici nu se ajunge la conflict. În majoritatea cazurilor, nimeni nu te condamnă, chiar dacă spui, pur și simplu, „Nu", dar ajungi la acest răspuns mai târziu. Mai întâi, vreau să-ți pun la dispoziție câteva reguli de rezolvare a conflictelor.

Exercițiu. Pregătire pentru situații conflictuale

Pentru acest exercițiu, gândește-te la un conflict latent, pe care-l ai cu o persoană – fie pentru că v-ați mai certat din acest motiv, fie pentru că nu ai avut încredere să-i spui respectivei persoane deschis părerea ta, până acum.

1. Treci, extrem de conștient, în starea copilului-lumină din tine. Ia în fața ta convingerile, punctele forte și valorile tale și conștientizează senzațiile plăcute pe care acestea le declanșează în tine. Încearcă deci să intri într-o dispoziție cât mai bună. Dacă nu ai succes în această încercare, identifică-te cu adultul din tine, pentru a privi situația cât mai lipsit de emoții.

2. Conștientizează faptul că și persoana cu care ai conflictul are un copil-umbră în ea și că vă aflați, astfel, pe aceeași treaptă. Încearcă să manifești bunăvoință pentru el sau ea.

3. Testează sincer, față de tine, relația cu persoana cu care ai conflictul: te simți inferior acesteia? Sau o privești de sus? Verifică dacă o percepi distorsionat în sens negativ, din motive ce țin strict în tine. Încearcă deci, fiind extrem de atent la tine, să recunoști aportul tău la situația creată. În acest moment, poate fi extrem de important să mai faci o dată exercițiul Vezi realitatea de la p. 182 și/sau exercițiul Cele trei ipostaze ale percepției, de la p. 148.

4. Rămâi în starea interioară a copilului-lumină sau a adultului din tine și gândește-te – cel mai bine în scris – la ce argumente sunt în favoarea punctului tău de vedere. Gândește-te și la argumentele pe care le are partenerul tău de conflict. Poți încerca să te sfătuiești acum și cu un terț. Ce argumente îi trec prin minte în favoarea unuia sau altuia dintre voi? După ce ai adunat toate argumentele, vezi dacă nu cumva persoana cu care ești în conflict are dreptate. În caz afirmativ, spune-i acest lucru și pune capăt conflictului. Dacă nu, treci la pasul 5.

5. Creează în mod activ o situație în care să discuți despre subiectul tău cu persoana cu care ești în conflict. Nu aștepta ca situația „să apară de la sine". Prezintă-i subiectul tău într-un mod prietenos și raportează-te la

argumentele tale.

6. Ascultă cu atenție ce are de spus despre acest subiect. Fii atent la argumentele ei, ia-le în serios. Trebuie să fii foarte conștient că nu e vorba de câștig sau pierdere, ci de problema în cauză. Dacă partenerul tău de discuție are argumente mai bune, care te lămuresc spontan, atunci spune-i, pur și simplu, că are dreptate. Astfel, rămâi total stăpân pe situație, și problema voastră e

rezolvată. Dacă nu are argumente mai bune, poți rămâne la punctul tău de vedere sau, și mai bine, să negociați împreună un compromis.

Nu trebuie să respecți cu strictețe această ordine; e doar un exemplu de pregătire pentru o discuție lămuritoare sau o confruntare verbală. Îți voi arăta, pe baza unui exemplu concret, cum se poate transpune acest algoritm în viața de zi cu zi.

Gândește-te mereu la faptul că totul, chiar și problemele dificile, poate fi rezolvat când ai starea de bine a copilului-lumină. Nici informațiile nu se pierd, dacă le formulezi prietenos. Dacă manifești bunăvoință și un respect fundamental față de partenerul de discuție, poți discuta despre orice. Reține, pentru orice situație: dacă-i dai dreptate celuilalt, atunci când are dreptate, devii superior și simpatic. Dacă insiști cu încăpățânare, folosind o argumentație lacunară, nu ești nici superior, nici simpatic. Argumentele, bunăvoința și percepția sunt principiile fundamentale ale unei comunicări eficiente.

Iată un exemplu de încheiere cu succes a unui conflict: Lara și Jörg sunt colegi de serviciu. Larei i se pare că Jörg o contrazice prea des în ședințe. Însă pentru că este timidă și se ferește de conflicte, ea nu se apără în mod spontan: dar, când a fost întreruptă din nou, Lara a simțit că trebuie să procedeze cumva. S-a săturat.

1. Pentru a se liniști mai întâi, ea încearcă să-și abată atenția. Începe să lucreze la ceva care-i cere multă concentrare. Astfel, reușește să se distanțeze suficient de mult de situație, pentru a fi una cu adultul din ea (teoretic, s-ar putea afla și sub influența copilului-lumină, dar, în acest caz, furia ei este prea mare).

2. După ce s-a liniștit, analizează aportul ei la situația creată: e de acord că-l lasă prea ușor pe Jörg să acapareze discuția pentru că ea nu se apără și, în acest sens, își asumă prea puțin răspunderea pentru ea însăși. Realizează că se identifică prea mult cu copilul-umbră din ea, când Jörg o întrerupe, și convingerile ei sunt, atunci: „Nu sunt deșteaptă", „Nu sunt suficient de bună" și „Trebuie să fiu cuminte". Ea reflectă că i se pare, pe baza convingerilor ei, că Jörg nu o ia în serios și că nu are respect față de ea.

3. Lara s-a liniștit suficient de mult încât să poată trece în mod conștient în starea copilului-lumină. Sub influența copilului-lumină, încearcă să analizeze cu bunăvoință comportamentul lui Jörg. Acum, devine conștientă de faptul că Jörg nu o întrerupe doar pe ea, ci și pe alți colegi și colege. Se gândește că, în rest, Jörg este un coleg simpatic. Astfel, ajunge la concluzia că Jörg nu se comportă față de ea cu lipsă de respect, ci este doar impulsiv și temperamental. Nu mai

raportează comportamentul lui la ea și la pretinsa ei inferioritate, ci îl asociază cu el (interpretare nouă și pozitivă a realității).

4. Prin aceste concluzii, este acum pe aceeași treaptă cu Jörg. Acum, Lara se întreabă dacă are dreptul să-l abordeze pe Jörg, ca să vorbească despre comportamentul lui, sau dacă asta ar fi răutăcios și pedant din partea ei. În fond, el poate că nici nu e rău intenționat. Ea ar putea deveni, pur și simplu, mai curajoasă și să afirme, plină de energie, că ar vrea să termine mai întâi ce are de spus. Dar, se gândește ea, bine ar fi să vorbească o dată cu Jörg pe această temă.

5. Prin urmare, găsește argumente pro și contra pentru o discuție deschisă. Pro: e bine să fac schimb de impresii cu Jörg, pentru că numai așa pot afla cum vede el lucrurile; e corect față de Jörg să-i atrag atenția că, prin comportamentul lui, scandalizează – și poate nu numai pe mine; cu cât deschid mai repede subiectul, cu atât pot rămâne mai liniștită și mai relaxată. Contra: Jörg mi-ar putea reproșa critica; poate că nu-și dă seama de faptul că nu are un comportament OK. Pro: îmi pot justifica punctul de vedere prin exemple concrete; dacă Jörg le contestă, are o problemă cu criticile la adresa lui. Atunci, nu e greșeala mea și a meritat încercarea.

6. Lara decide prin urmare să discute cu Jörg și-l întreabă, a doua zi, dacă ar vrea să petreacă pauza de prânz cu ea, ceea ce el acceptă bucuros. La masă, Lara îi explică lui Jörg, prietenește, cum se simte ea atunci când o întrerupe în ședințe. Jörg îi înțelege critica, își cere scuze și promite o îmbunătățire. El spune că-și cunoaște această slăbiciune, dar este, uneori, pur și simplu, prea impulsiv, deși nu are intenții rele și nu vrea să fie lipsit de

respect. Promite să se stăpânească mai mult. Convin amândoi ca, în cazul în care Jörg mai e luat de val vreodată, Lara să continue, pur și simplu, să vorbească.

Un schimb de argumente nu a mai fost necesar, datorită percepției spontane a lui Jörg. Pentru că Lara a contextualizat problema, Jörg a avut ocazia să-și spună punctul de vedere și a putut, astfel, confirma presupunerea Larei, că se bagă în vorbă, pentru că are un temperament vulcanic, nu din lipsă de respect. Discuția i-a făcut așadar să devină mai apropiați.

Conflictul potențial care s-ar fi putut ivi între Lara și Jörg a fost evitat, datorită prudenței și autoreflectării Larei și autocriticii deschise a lui Jörg. Dacă însă unul dintre partenerii de dialog nu trece situația prin filtrul gândirii și rămâne puternic

prins în mecanismele lui de apărare, atunci discuția va eșua, probabil. Despre asta e vorba în secțiunea următoare.

Dă-ți seama când trebuie să renunți

Din păcate, există și situații în care nu ajungi nicăieri cu argumentele tale bune, chiar dacă celălalt nu are nici el argumente mai bune. Astfel, inițiativa ta e sortită eșecului atunci când partenerul de discuție aruncă distorsiunea perceptivă și proiecțiile lui asupra ta. Tocmai de aceea, este important să exersezi gândirea argumentată, ca să poți deosebi mai bine care dintre voi doi a luat-o razna. Adesea, problema constă în faptul că nu ești sigur dacă apreciezi corect situația. Folosește, prin urmare, o perspectivă clară, ca să nu pierzi timpul inutil cu un *Arschengel*, deoarece, în asemenea cazuri, nici nu are sens să vorbești. În acest caz, ajută doar o delimitare exterioară – sau, cel puțin, interioară. Poți realiza acest lucru cu ușurință când ai moralul ridicat. Aici, aș dori să-l mai citez o dată pe Jens Corssen, care a propus următoarea formulare pentru o despărțire: „Ești ca o stea luminoasă, dar, de vreme ce comportamentul tău e nesănătos și pentru că te agăți, din păcate, de comportamentul tău, trebuie să mă despart acum de tine".

Dar o delimitare prietenească poate reuși doar dacă apreciezi corect situația – deci, dacă recunoști când sunt inutile argumentele. Probabil că te întrebi cum poți recunoaște asta. Un criteriu important este măsura în care este înclinat partenerul de discuții să-ți accepte argumentele. Te ascultă cu adevărat? Oare te simți înțeles? Și, foarte important, cât de *concrete* sunt argumentele partenerului tău de conflict? De exemplu, dacă te critică, trebuie să fie și în stare să dea exemple concrete. Dacă-ți reproșează că ești mereu dominator, trebuie să-ți justifice această apreciere cu exemple. E posibil ca, din cauza propriilor sale sentimente de inferioritate, să proiecteze în tine o anumită dominare. Iar tu nu trebuie să-ți însușești această critică. Dacă partenerul tău de discuție nu poate să-și bazeze critica pe exemple concrete și comprehensibile, atunci e nedrept, pentru că nu vine cu exemple clare atunci când te critică. Dacă are dreptate, în schimb, atunci, în mod normal, vei ști și singur. Există o singură cale: cere-ți scuze și promite să nu mai faci! Cel mai neinspirat lucru pe care-l poți face este să combați o critică întemeiată. În acest caz, partenerul tău de discuție ar putea ajunge la concluzia că nu prea are sens să discute deschis cu tine, pentru că nu faci față criticilor. Conștientizează mereu că o greșeală nu este un păcat. Păcat e să te cerți, susținând că ai dreptate când nu ai.

Este însă posibil ca partenerul tău de discuție să vină cu argumente în favoarea criticii sale, bazate nu pe fapte, ci pe felul subiectiv în care interpretează acesta realitatea. Așadar, e foarte important să separi interpretarea de fapte. Vreau să

explic asta pe baza exemplului cu Lara și Jörg: *fapt* este că Jörg a întrerupt-o frecvent pe Lara și a intervenit neinvitat în discuție. Aici era vorba despre un comportament concret, observat și de terți. *Interpretarea* Larei ar fi putut fi: Jörg e lipsit de respect și un *macho*. Asta a fost, de altfel, și prima ei impresie. Dacă Lara nu s-ar fi gândit mai bine, i-ar fi putut reproșa lui Jörg acest comportament – fie tare și răspicat, în care caz, el ar fi avut măcar ocazia să-și spună punctul de vedere, fie Lara ar fi ținut supărarea în ea, iar Jörg nu ar fi avut ocazia să lămurească lucrurile. În acest ultim caz, Lara s-ar fi distanțat de Jörg și, poate, și-ar fi mărturisit, față de colegi, supărarea pe el. Interpretarea Larei și teama ei de conflict ar fi putut duce, în ultimă instanță, la începerea unei campanii de *mobbing* – de hărțuire a individului de către grup. Astfel, Jörg, presupusul „agresor dominator", ar fi ajuns victimă.

Dacă partenerul tău de discuție nu e capabil să-ți dea argumente comprehensibile, care depășesc insinuările, adică interpretarea lui subiectivă a presupusei realități, atunci e ceva suspect, în special atunci când partenerul tău de discuție insistă asupra punctului său de vedere. Dacă Jörg ar fi asigurat-o pe Lara, într-o discuție deschisă, că nu a vrut nicidecum să manifeste lipsă de respect față de ea, ci, pur și simplu, era „gură mare", atunci ar fi

fost bine ca Lara să-l creadă, mai ales atât timp cât ea nu putea să aducă alte fapte în favoarea interpretării ei. Fii deci mereu atent față de propriile tale interpretări, precum și față de cele ale partenerului tău de discuții.

În pofida zicalei din popor, nu sunt mereu doi vinovați dacă o relație nu funcționează. De exemplu, când un om sănătos psihic – vorbind la figurat – se însoțește cu un om eminamente narcisist, relația va eșua. Este o lege a naturii în psihologie. Cel sănătos psihic nu poate salva relația – el eșuează în distorsiunea perceptivă a narcisistului. În acest caz, posibilitatea comunicării dintre doi profani ai psihologiei este puternic supraestimată: când unul dintre participanții la discuție se află captiv într-o puternică distorsiune a realității, care ține de copilul-umbră din el, nu ajută nici cele mai blânde cuvinte. În fața oamenilor cu putere, poți să te protejezi doar evitându-i pe cât posibil – sau pornind o revoluție.

Dacă partenerul tău de interacțiune te înțelege greșit nu pe baza unor fapte concrete, ci doar așa, după o impresie pasageră, și dacă insistă asupra acestei percepții, atunci știi că nu are dreptate. Poți încerca să-i explici acest lucru. Dar, te rog, nu prea des. Evită o suprasaturare de *justificări*. Pune punct, la un moment dat. Exact aceasta e situația în care, din cauza încăpățânării și a lipsei capacității de reflexie a partenerului de discuții, eforturile tale sunt sortite eșecului. Partenerul îl

protejează, probabil, pe copilul-umbră din el prin setea de putere, ceea ce înseamnă că trebuie să aibă dreptate și în interacțiunea cu tine și nu se poate abandona într-atât încât să te asculte cu adevărat. Empatia lui este limitată de mecanismul lui de apărare – cel puțin, în situația ta, iar asta ne aduce la unul dintre cele mai valoroase mecanisme de tezaurizare ale conviețuirii umane: empatia.

Exersează empatia

Empatia înseamnă să poți rezona cu alți oameni. Dacă ești însă puternic preocupat de tine și de problemele tale, pierzi din vedere nevoile celui de lângă tine. Cu toții cunoaștem situația: atunci când ai suferințe fizice sau sufletești, îți vine greu să te concentrezi pe altceva. Întregul organism îți cere ca mai întâi să-ți fie atenuată suferința. Prin urmare, putem fi empatici față de semeni doar atunci când propriile noastre nevoi sunt satisfăcute în așa măsură, încât să nu ne mai solicite atenția. Unii parteneri de cuplu ajung, de aceea, într-un blocaj de durată: așteaptă de la celălalt să le satisfacă mai întâi lor înșile nevoia de atenție și înțelegere, înainte ca ei să poată manifesta empatie pentru nevoile acestuia. În lupta pentru înțelegere față de propria persoană, se pierde empatia pentru partener și acesta e, de altfel, un argument bun pentru adultul din tine ca să ai grijă de propria persoană: cu cât îți asumi propria fericire mai mult, cu atât mai relaxat poți să te întorci spre partenerul tău și spre alți oameni.

E deosebit de greu să simți empatie pentru un agresor potențial sau efectiv. Acest lucru este reglat de la natură: când trebuie să-mi apăr viața, nu am voie să manifest milă față de dușman. Problema este că nu presupusul agresor ne atacă întotdeauna. Uneori, e vorba chiar de partenerul de cuplu. După cum ai aflat deja, când ne e teamă și suntem nesiguri, deci când ne identificăm cu copilul-umbră, ne imaginăm adesea dușmani acolo unde nu sunt. Empatia are deci succes cel mai mult atunci când te simți sigur pe tine. Având încredere în tine, te poți deschide față de partenerul tău de discuții și poți empatiza cu el.

După cum am scris deja în secțiunea *Digresiune. Oameni care-și reprimă problemele sau care simt prea puțin*, mai există un motiv pentru care unora dintre oameni le vine greu să empatizeze cu alții: au o legătură slabă cu propriile sentimente. Adesea, e vorba despre bărbați puternic ancorați în gândirea rațională. Atât timp cât un om nu foarte empatic își întâmpină semenii cu bunăvoință și cu interes față de ei, poate avea loc o discuție constructivă, deoarece el poate înțelege, măcar la nivel rațional, ce simte celălalt. Un partener de discuție binevoitor, dar cu o empatie redusă poate fi, uneori, de ajutor tocmai prin demersul său logic.

Mult mai problematic decât un partener de discuție atent, dar superior este primul caz, când un om, identificându-se cu copilul-umbră din el, se percepe ca fiind presupusa victimă a unui om presupus mai puternic. Această distorsiune perceptivă poate conduce la o anumită cruzime, în care presupusa victimă își

manifestă mila doar față de ea însăși.

Deosebit de pregnant se observă acest fenomen în cazul conflictelor în cuplu. Să dau un exemplu din practica mea: Linda și Jonathan formau de 20 de ani un cuplu atunci când au venit la mine la o consultație. Îmi cereau sfatul pentru probleme sexuale. Jonathan nu mai avea chef de mulți ani să facă dragoste cu Linda, fapt care pe ea o rănea. Și în primii ani, viața lor sexuală fusese marcată de faze lungi de lipsă de apetit sexual din partea lui Jonathan. În cursul discuțiilor psihoterapeutice, am constatat că, de îndată ce se aborda acest subiect, Jonathan aluneca total în copilul-umbră din el. De îndată ce venea vorba de lipsa lui de libido, Linda devenea, în câteva

milisecunde, în ochii lui Jonathan, dușmana lui, moment în care el se crispa și o respingea. Distorsiunea perceptivă care o transforma pe Linda în dușman rezulta din convingerile lui: „Sunt responsabil pentru fericirea ta", „Sunt vinovat" și „Trebuie să-ți satisfac nevoile". Copilul-umbră din el o percepea pe Linda ca fiindu-i superioară. El o proiecta în Linda pe mama lui distantă, care-l respingea. În consecință, Jonathan simțea o presiune uriașă, pentru că trebuia s-o facă fericită pe Linda pe acest plan. La asta, Jonathan adăuga faptul că spusese adesea *Da*, deși în mintea lui era *Nu*. Mecanismul lui de apărare era căutarea armoniei, adaptarea și jocul de roluri. În consecință, în cadrul relației, el își asuma prea puțin răspunderea pentru propria bunăstare. Nevoile lui nu erau satisfăcute. Pentru că se întâmpla des, îi reproșa soției lui asta, ea fiind aparent mai puternică decât el. Pentru asta, o pedepsea pasiv-agresiv, prin retragere și abstinență sexuală. Atitudinea defensivă subiacentă (inconștientă) suna astfel: „Cel puțin în pat fac ce vreau!" Copilul-umbră din el refuza să satisfacă (și) nevoile erotice ale Lindei. Relațiile sexuale cu soția lui ar fi fost doar o altă obligație. Tocmai pentru că se considera răspunzător pentru bunăstarea soției, îi refuza îndeplinirea dorințelor – un paradox adesea constatat. Când Linda voia să se apropie de el, Jonathan nu vedea nevoia ei de apropiere, ci o considera o femeie pretențioasă, invazivă și acaparatoare. Pentru nevoile Lindei de apropiere și acceptare, lui Jonathan îi lipsea empatia. De aceea, nici nu putea să-și dea seama că refuzul lui o rănea pe Linda. El nu voia să recunoască că soția lui era neputincioasă: ea nu avea nici o șansă să se apropie de el, indiferent de ce făcea. La acest capitol, Jonathan nu avea milă. Abia când și-a schimbat punctul de vedere și a ieșit din atitudinea de victimă, a reușit să manifeste empatie pentru Linda. Astfel, cei doi au reușit să se apropie din nou, ceea ce a avut un efect pozitiv asupra vieții lor sexuale.

Când sesizezi așadar că ești captivul modului în care privești problemele tale cu

alții, încearcă să te distanțezi conștient de sentimentele tale și să te identifici cu adultul din tine. Intră în ipostaza de observator – pentru asta, îți poți imagina că vezi evenimentele desfășurându-se pe o scenă de teatru (respectiv, fă exercițiul *Cele trei ipostaze ale percepției*, de la p. 148). Încearcă să înțelegi, prin această distanțare, dinamica problemei voastre. Despre ce e vorba? Foarte adesea, e vorba despre tema recunoașterii (fiecare se simte prea puțin apreciat de celălalt), a dreptății (fiecare se simte tratat incorect de celălalt) și, ca urmare, a rănirii. Încearcă deci să simți, la un moment dat nu doar faptul că ești rănit, ci și faptul că partenerul tău e rănit. Intră în pielea lui și simte ceea ce simte el în relația cu tine. Ce griji, ce temeri, ce răni provoacă în el comportamentul tău? Încearcă să-l înțelegi pe copilul-umbră din el. Prin acest act de înțelegere empatică, poți ajunge la o nouă interpretare a problemei voastre.

Gândește-te mereu: pot schimba doar ceea ce se află sub controlul meu. Pe celălalt însă nu. Deci, când vezi o șansă de a te apropia pe calea empatiei, n-o rata. Nu-l aștepta pe celălalt să facă primul pas. Venirea în întâmpinarea celuilalt este mereu un semn de măreție, nu de slăbiciune.

Ascultă cu adevărat

Una dintre cele mai mari virtuți este capacitatea de a-l asculta cu adevărat pe altul. Ascultarea este puntea spre empatie. Multor oameni le vine însă greu să asculte. Ei alunecă rapid în gândurile lor și se refugiază în ei înșiși. În plus, am impresia că, de fapt, cultura ascultatului se pierde în epoca noastră. În generația părinților mei, oamenii mai puteau purta ușor o discuție în jurul unei mese cu 12 persoane. Astăzi, numărul se reduce adesea la patru persoane, pentru că se pălăvrăgește pe alături, încep discuții în paralel sau cei aflați la masă se joacă pe telefonul mobil.

Te poți educa să asculți, practicând ascultarea activă. Nu e vorba doar de o tehnică de conversație, ci și de o *atitudine* interioară. Interesează-te *cu adevărat* de ceea ce spune celălalt. Pentru a fi apt să receptezi, e necesar ca, la primul pas, să lași deoparte propriile gânduri și griji pentru o vreme. În acest scop, îți poți imagina că le pui pe acestea, pur și simplu, într-un cufăr pe care-l încui. Pentru că ești chiar tu deținătorul cheii, ai siguranța că-l poți descuia oricând. Gândurile și grijile care te privesc sunt prin urmare depozitate în siguranță acolo. Îți reamintesc faptul că perpetua concentrare asupra propriei persoane îți va distrage atenția de la discuție. Când propriile probleme rămân în siguranță în cufăr, pe durata ascultării, te poți relaxa și-ți poți îndrepta toată atenția spre interlocutor. Concentrarea asupra partenerului de discuție te poate aduce și într-o stare a vindecătoarei uitări de sine.

Majoritatea oamenilor au tendința să revină cu atenția la ei înșiși când aud anumite cuvinte-cheie – fie în gând, fie în realitate. Regula nr. 1 este: rămâi cu atenția concentrată asupra interlocutorului. Dacă îți vin în minte gânduri legate de tine, alungă-le rapid la loc în cufăr și îndreaptă-ți atenția din nou spre partenerul de discuție. Mulți oameni ajung extrem de rapid să vorbească despre ei înșiși: cineva vrea să povestească despre călătoria sa recentă în Italia și, hop, a luat cuvântul celălalt și se pierde în amintirile lui de călătorie. Asta enervează, nu-i

așa? (Doar un mic sfat marginal: chiar și în situații neimportante, poți începe să povestești despre tine, cerând cuvântul și atenția celuilalt. Spune cu calm: „Acum, ascultă-mă și pe mine! Voiam să-ți povestesc ceva!")

La pasul al doilea, încearcă să repeți cu vorbele tale cele rostite de celălalt. Astfel, te asiguri că ai înțeles, la rândul tău, cu adevărat ceea ce a vrut să spună acesta. Procesul se numește *reformulare* – formulezi cu propriile cuvinte ceea ce s-a spus. De exemplu:

Anita: „În ultimul timp, nu știu… mă simt adesea la pământ. Dimineața, la slujbă,

seara vin copiii cu pretențiile lor. Nu am pe nimeni să mă ajute. Iar șeful meu pune tot timpul presiune pe mine. Sunt adesea iritată și mă descarc pe copii și pe oricine-mi iese în cale. Am nevoie, pur și simplu, de un concediu".

Bernd: „Adică ești într-adevăr epuizată".

Anita: „Da, total".

Prin această reformulare, Anita se simte înțeleasă cu adevărat și încurajată să continue. În plus, apare șansa unei lămuriri directe, dacă Bernd a înțeles-o greșit pe Anita. Poate că ți se pare destul de normal s-o înțeleagă, numai că rațiunea noastră dă greș, chiar și când e vorba să reformuleze lucruri mai simple. Gândește-te mereu că avem tendința să *interpretăm* de îndată cele spuse și, astfel, putem înțelege greșit, în special când ascultăm cu urechile copilului-umbră din noi. Dacă, de exemplu, Bernd nu ar fi un prieten bun sau coleg bun al Anitei, ci partenerul ei de viață, el ar putea percepe cuvintele ei ca pe o critică personală. Atunci, probabil, ar „auzi": „Nu fac destul pentru ea!"

În cel mai bun caz, și-ar verifica interpretarea, întrebând-o prietenește pe Anita: „Vrei să spui c-ar trebui să te ajut mai mult?" Prin această întrebare, Anita ar avea ocazia fie să confirme interpretarea lui Bernd, fie să-l corecteze. Înainte de toate însă, ea ar fi informată că, în mod indirect, Bernd se simte criticat de ea și ar putea reacționa în mod corespunzător. Într-un caz nefericit, Bernd ar păstra interpretarea pentru sine și ar porni direct contraatacul, de exemplu, enumerând toate câte le are *el* de făcut și care-l copleșesc. În consecință, Anita s-ar putea simți criticată și ignorată, iar atunci ar putea începe cearta.

E simplu și totuși complicat să reformulezi ce spune altul. Simplu, pentru că, prin această metodă ușor de înțeles, se poate îmbunătăți calitatea comunicării. Complicat, pentru că nu e ușor să exprimi exact ce s-a spus. Iată un alt exemplu:

Jana: „Recent, Sandra mi-a trimis un e-mail, pentru că voia să știe cine a asigurat cateringul de ziua mea de naștere. Am întrebat-o dacă intenționează să dea o petrecere, ceea ce a negat. Azi, mă întreabă Peter dacă sunt invitată la petrecerea de vară a Sandrei".

Richard: „Și te simți, pe bună dreptate, trasă în piept!"

Jana: „Exact!"

Reformulările care prind exact ideea îl conduc pe vorbitor un pas mai departe. Astfel, prin cuvintele lui Richard, Janei i-a devenit clar că se simte „trasă în piept" de tacticile Sandrei. Dar și reformulările care nimeresc pe-alături îl pot conduce un pas mai departe pe partenerul de conversație. Deoarece, chiar și în cazul unei

reformulări greșite, vorbitorul trebuie să se gândească puțin la ce voia, de fapt, să spună, ceea ce poate conduce la o clarificare a gândurilor și sentimentelor sale. În orice caz, vorbitorul are sentimentul că partenerul său de discuție vrea, într-adevăr, să-l înțeleagă.

Pentru asta este și o introducere: „Dacă înțeleg corect…" – extrem de utilă. De exemplu: „Dacă înțeleg bine, problema X te calcă puternic pe nervi?" Prin această introducere, vorbitorul se simte mereu invitat să-l corecteze pe ascultător, dacă e cazul, atunci când se simte înțeles greșit. În plus, accentuează sentimentul participării celuilalt cu seriozitate la discuție.

Categoric ți s-a întâmplat, și nu doar o singură dată, să te simți înțeles complet greșit, pentru că partenerul tău de discuție insistă asupra felului în care vedea el lucrurile. Poate că te-ai luptat îngrozitor și inutil, atunci, să-i explici punctul tău de vedere. Reformulările, în primul rând însoțite de introducerea „Dacă înțeleg bine…", deschid calea tocmai spre contrariul acestor confruntări de forțe verbale, distrugătoare de nervi.

Reformularea, de fapt, este o metodă din *psihoterapia centrată pe client*, al cărei fondator a fost psihoterapeutul american Carl Rogers. Eu însămi am absolvit un curs de psihoterapie centrată pe client, și o parte importantă a muncii mele constă în reformulări. Poți exersa reformularea în toate conversațiile pe care le porți. Pentru a nu depăși cadrul cărții, am intrat foarte puțin în acest subiect. Dacă vrei să-ți aprofundezi cunoștințele legate de „ascultarea activă", există câteva lucrări foarte bune în acest sens.

Delimitează-te de ceilalți în mod sănătos

Oamenii care aspiră spre armonie și se adaptează în mod excesiv nevoilor semenilor lor sunt adesea și dispuși să ajute. Dacă prezintă însă ca mecanism de apărare sindromul salvatorului, atunci ies cu mult din granițele lor fizice și sufletești pentru a-i elibera de suferință pe alții. Uneori, le impun celorlalți ajutorul lor. Au nevoie de persoana aflată (aparent) la nevoie pentru a-și stabiliza sentimentul de încredere în forțele proprii. Astfel, își ignoră propriile nevoi. În loc să aibă grijă de ei înșiși, au grijă mai degrabă de ceilalți. Speră ca, prin reciprocitate, să aibă parte de recunoștința și de recunoașterea celorlalți. Copilul-umbră din ei crede că a meritat recunoașterea doar când s-a făcut util.

Dacă ai zburat cu avionul, știi că, înaintea decolării, ți se prezintă instrucțiuni de siguranță în caz de urgență. Dacă apare vreo urgență, când scade presiunea în cabină, din tavan cade masca de oxigen. Cui să-i pui primul o mască de oxigen? Exact: ție însuți! Deoarece, doar dacă ai destul aer să respiri, te poți ocupa de alți călători. Nu-ți poți asuma răspunderea pentru alții, dacă nu ai destulă grijă de tine.

Dacă suferi de sindromul salvatorului, ar trebui să-l anunți pe copilul-umbră din tine că nu trebuie să se sacrifice pentru alții, ca să-i crească lui însuși valoarea. Adultul din tine ar trebui să-și asume răspunderea pentru sentimentele și nevoile tale, ocupându-se în mod activ să-ți fie satisfăcute. Nu aștepta ca semenii tăi, respectiv cei care beneficiază de ajutorul tău, să-și facă griji în ceea ce te privește. Este important să-ți acorzi singur mai multă atenție. Asta nu înseamnă să devii egoist și fără scrupule. Desigur, dorința ta de a ajuta este o calitate minunată. Poți s-o manifești în continuare. Însă, cu cât devii mai sigur pe tine, cu atât mai bine poți deosebi între cei care au nevoie de ajutorul tău și cei care nu au nevoie.

Ai grijă ca echilibrul dintre grija față de propria persoană și grija față de străini să se îmbunătățească. În acest scop, pentru început, este important să îți recunoști dreptul de a avea grijă de tine și de a te afirma. Subliniez acest aspect deoarece mulți oameni nesiguri se îndoiesc mereu de „drepturile lor". Ia-l pe copilul-umbră pe genunchi și explică-i că ești foarte fericit că e prezent. Spune-i că nu trebuie să lupte ca să fie dorit. Explică-i, în mod repetat, că ați crescut și că lumea care te înconjoară nu e ca mama și tata. Explică-i că adultul din tine va avea mai mare grijă de el și va prelua conducerea.

Poate că nici măcar tu însuți nu știi exact ce vrei, pentru că ai fost mereu mai preocupat de dorințele altora decât de propriile dorințe. Învață să-ți satisfaci

nevoile, exersând secțiunea *Ce pot face dacă nu simt prea mult?* Concentrează-te mai puternic asupra percepției tale. Fii atent la semnalele pe care ți le transmite corpul tău. Mulți oameni al căror copil-umbră e nesigur s-au obișnuit chiar să nu se mai simtă pe ei înșiși, observație valabilă și pentru perceperea propriului corp. Într-o secțiune dintre cele ce urmează, îți voi prezenta exerciții concrete la nivel fizic.

Încearcă să devii conștient, în cursul contactului cu alți oameni, de ceea ce simți față de ei. Stăpânește-ți impulsul de a-i ghici dorințele și nevoile celui de lângă tine și, înainte de orice, spune ceea ce vrei și ceea ce nu vrei! Asumă-ți răspunderea pentru tine însuți. Nu-l pune pe partenerul tău de conversație să-ți ghicească gândurile.

Dacă te simți captiv într-o relație de care ești dependent, cu o persoană care nu se schimbă, oricât de mult ai încerca s-o ajuți, conștientizează faptul că e vorba doar în aparență de celălalt. El este o suprafață de proiecție pentru copilul-umbră din tine, care vrea neapărat să obțină recunoaștere! Vrea să-și dovedească neapărat, prin acești oameni, că totuși valorează ceva. Gândește-te că valoarea ta nu e determinată de comportamentul partenerului tău. Eliberează-te din condiționarea „stimei de sine oglindite" de care dai dovadă și pe care am descris-o mai sus. Dacă alergi de mai multă vreme după recunoașterea partenerului tău, renunță, într-un târziu, la speranța că acesta se va schimba și începe să-ți recunoști singur valoarea. Pentru asta, gândește-te la cum poți avea împliniri la nivel individual, independent de relație. E foarte important să-ți iei fericirea în propriile mâini. Descoperă-ți o nouă pasiune sau aprofundează una pe care o ai de mai demult. Întâlnește-te mai des cu prietenii tăi. Schimbă-ți specializarea profesională. Savurează starea de bine. Fă totul ca să fii mai fericit și mai mulțumit și nu aștepta ca partenerul tău să se schimbe.

E posibil să suferi de teama de acaparare. Asta înseamnă că-ți cauți mereu parteneri care nu se bazează cu adevărat pe tine sau, atunci când fac lucrul acesta, nu-i mai consideri la fel de interesanți. Deci, ocupă-te și de această temă. Cărți pe acest subiect găsești în bibliografie sau pe pagina mea www.bindungsangst.com. Îndreaptă-ți energia și atenția spre tine. Astfel, vei interpune o distanță sănătoasă față de relația ta nefericită și te vei ocupa de singura persoană pe care o poți influența direct. În esență, adultul din tine are nevoie să-și îndrepte disponibilitatea neobișnuită de a ajuta doar către el însuși, deci către copilul-umbră din tine. Cu cât ai mai multă grijă de tine, cu atât ți se încarcă mai mult bateriile. Ca efect ultim, astfel te

vei putea integra mult mai bine în această lume.

Digresiune. Copilul-umbră și fenomenul epuizării

Fenomenul epuizării – *burnout* – poate apărea mereu atunci când un om face eforturi prea mari, iar succesul se lasă așteptat. Succesul neatins poate lua forma lipsei de respect din partea superiorului sau a colegilor și/sau a faptului că propriile eforturi nu conduc la rezultatul dorit. De aceea, meseriile cu caracter social sunt extrem de expuse fenomenului de epuizare. De exemplu, oamenii care au meserii din domeniul asistenței medicale respectă un orar mult prea strict și, cu toate strădaniile, au întruna sentimentul că nu reușesc să le facă față pacienților lor. Dar și managerii, sportivii, angajații și studenții declară că au din ce în ce mai des sentimentul că sunt complet epuizați. Faptul că diagnosticul de epuizare este pus din ce în ce mai frecvent are, categoric, legătură cu faptul că medicii și psihologii au devenit mai sensibili la simptomele acestuia. Însă și presiunea muncii a crescut enorm în ultimele decenii. În multe ramuri de activitate, munca trebuie desfășurată într-un timp mult mai scurt.

Epuizarea este o formă de depresie – așa-numita *depresie de epuizare*. Conceptul de *burnout* este denumirea consacrată. Bolnavului îi vine mai ușor să se considere un suferind de epuizare decât un depresiv. Depresia este asociată, în mintea celor mai mulți oameni, cu „bolnav psihic" și „eșec personal". *Epuizare* sună aparent mai bine.

În afară de condițiile grele de muncă, există și premise personale care favorizează epuizarea. De exemplu, copiii-umbră din cei afectați de epuizare au adeseori, ca mecanism de apărare, „căutarea perfecțiunii". Deși vor să-și facă treaba nu numai bine, ci perfect, sunt înclinați să se piardă în detalii. Candidații la epuizare, nu de puține ori, sunt obsedați de muncă. Un simptom tipic al obsedatului de muncă este acela că nu mai poate face deosebirea dintre ce este important și ce este neimportant: la un moment dat, în ochii lui, ajunge să fie la fel de important să-și pregătească seara hainele pentru a doua zi, precum întocmirea raportului anual de activitate. Acești oameni vor, pur și simplu, să aibă totul sub control. Reamintesc faptul că aspirația spre perfecțiune și dorința de a deține controlul sunt strâns înrudite.

Oamenii care ajung la epuizare nu prezintă doar combinația dintre condițiile grele de muncă și căutarea perfecțiunii, ci au alte două trăsături care-i predestinează la această suferință: mai întâi, nu prea sesizează limita împovărării personale și, în al doilea rând, nu se delimitează de solicitările din mediul înconjurător.

Copilul-umbră din cei care suferă de epuizare este captiv total în autoapărarea prin adaptare. Asta înseamnă că se străduiește atât de puternic să facă totul corect și bine, pentru a primi laude și recunoaștere, sau, cel puțin, pentru a evita pedeapsa, încât, în final, nu mai are nici un sentiment pentru sine însuși. O componentă extrem de importantă a psihoterapiei pacienților care suferă de epuizare este să înceapă din nou să se simtă pe ei înșiși. Acest lucru se realizează prin exerciții prin care sunt stimulați să-și acorde atenție. După cum am subliniat deja de mai multe ori, oamenii a căror autoapărare cuprinde, în principal, mecanisme de adaptare, sunt concentrați prea puternic asupra nevoilor celor care-i înconjoară și își pierd astfel din vedere nevoile personale. De aceea, este foarte important ca suferindul să învețe să-și perceapă nevoile. În acest scop, poate fi de ajutor exercițiul din secțiunea următoare.

Al doilea pas îl reprezintă asumarea răspunderii pentru propriile nevoi, pacienții învățând să aibă suficientă grijă de ei înșiși. Ca să facă acest lucru, trebuie să învețe să se afirme. N-ar suferi de epuizare, dacă ar mai și respinge sarcinile trasate. La locul de muncă, la fel ca în viața particulară, au dreptul să spună „Nu". Voi reveni la acest subiect în secțiunea *Învață să spui „Nu"*.

Prin urmare, dacă vrei să eviți fenomenul de epuizare, exersează atenția față de tine, dezvoltă sentimentul limitei împovărării tale și învață să te afirmi singur. În acest scop, multe exerciții din această carte îți vor fi de ajutor. În plus, verifică și apreciază în mod rațional, critic și matur condițiile tale de muncă. Întreabă-te pentru ce te dai de ceasul morții într-un asemenea mod. Întreabă-te dacă este *într-adevăr* nevoie de acest efort. Întreabă-te dacă, în caz de urgență, nu ar fi mai bine să-ți schimbi locul de muncă. E foarte important să pui o mică distanță între

copilul-umbră din tine și mecanismele lui de apărare și să privești situația din afară. După cum știi, sunt o mare fană a argumentelor. Încearcă deci să gândești întreaga situație prin argumente raționale. Fă-ți o imagine cât mai realistă a calității muncii prestate de tine – analizează-ți punctele forte și slăbiciunile mai în detaliu. Înțelege, cu argumente logice, când ai ajuns la limita volumului de muncă. Pentru asta, poate fi extrem de util să discuți cu colegii sau chiar cu superiorii, despre cererile obiective și propria prestație. Analizează-ți, de asemenea, în amănunt motivele interioare: ce te îmboldește în halul acesta? E vorba, într-adevăr, doar de cereri formulate de alte persoane sau, în mare măsură, este implicat copilul-umbră din tine, cu temerile sale de a da greș și de a fi respins? Probabil că este implicat și el.

După ce ai încheiat analiza rațională, ia-l pe copilul-umbră din tine pe genunchi

și explică-i lucrurile cam așa: „Vai, bietul de tine, te străduiești mereu atât de mult să faci totul corect și bine. În curând, nu vei mai putea face față. Dar, uite, e suficient să-ți faci bine treaba. Nu trebuie să demonstrezi mereu câte ceva. Nu ți-a fost ușor cu părinții tăi. Ți-ai dat mereu osteneala să-i faci fericiți și mândri de tine. Acum, acele vremuri au trecut. Am crescut și putem avea singuri grijă de noi. Și tu ești suficient de bun! Ești perfect așa cum ești. Te poți odihni în fine și te poți bucura de momentele de respiro. Drumul nostru nu depinde de ceea ce facem la serviciu. În plus, vom spune mai des *nu* și vom accepta să lucrăm doar atât cât putem stăpâni. Eu, adultul interior, îmi voi asuma, de acum înainte, răspunderea pentru tine. Te voi ocroti, ca să nu te suprasoliciți, pentru că nu voi mai accepta să fac tot ce mi se dă de făcut. Nici nu-i folosește cuiva să mă distrug. Și gândește-te, bietul de tine, că avem voie și noi să ne odihnim, ca să nu cădem lați. Este chiar datoria noastră să avem grijă să ne meargă bine. Pentru că numai așa suntem în continuare acceptați de firma și familia noastră…"

Următorul exercițiu ar trebui să te ajute să te simți mai puternic. Totuși, nu este adecvat pentru cei aproape de epuizare, ci pentru cei care vor să acorde mai multă atenție propriului corp.

Exercițiu. Clarificarea sentimentelor

Poți face acest exercițiu stând în picioare, așezat sau întins. Într-o formă ușor modificată, este împrumutat din Metoda Sedona© de Levenson.

1. Închide ochii și vezi cum te simți acum… Sesizează cum îți simți corpul… Acordă atenție respirației tale… Parcurge atent întregul tău corp… Pur și simplu, constată ce simți peste tot… Sesizează unde simți tensiuni… Îndreaptă-ți atenția asupra acelor zone ale corpului pe care le simți tensionate și încordate… Detensionează-le, îndreptându-ți într-acolo respirația și relaxându-te conștient.

2. Gândește-te la problema de care vrei să scapi… Vezi cum o simți în corpul tău… Te apasă? Te presează? Inima-ți bate mai puternic? Respirația ți se oprește? Dă-ți seama de ce simți și spune-ți că este o senzație dorită.

3. Accentuează felul în care-ți resimți problema, imaginându-ți că-ți întărești mecanismul de apărare. Dacă mecanismul tău de apărare este căutarea perfecțiunii, atunci imaginează-ți că faci totul mai bine, perfect… Dacă reacționezi la problema ta prin reprimare și retragere, atunci imaginează-ți cum te retragi total și nu mai faci nimic… Dacă-ți rezolvi problema prin agresivitate și atac, imaginează-ți că devii și mai agresiv… Vezi cum îți simți corpul când îți întărești mecanismul de apărare. Devine apărarea mai puternică la nivelul pieptului? Te trage mai rău în regiunea stomacului? Începi să transpiri?

4. Acum, respiră acest sentiment și lasă imaginile care sunt legate de problema ta să-ți iasă din cap. Alungă-le. Percepe doar ceea ce simți în corp. Respiră, cu atenția îndreptată spre zonele din corp unde ai senzațiile respective, până când acestea dispar, una câte una. Vezi cum simți dispariția lor. În viața cotidiană, fii atent la corpul tău – simte când intră din nou sub influența copilului-umbră, respectiv când este condus de problemă. Respiră cu atenția îndreptată spre acele zone și scapă de senzațiile respective pe plan exclusiv fizic. Pe urmă, poți comuta în mod conștient la copilul-lumină, așa cum am învățat din secțiunea Exercițiu. Însușește-ți copilul-lumină.

Învață să spui „Nu!"

Una dintre cele mai mari probleme ale oamenilor al căror copil-umbră crede că nu e suficient este aceea că nu pot spune „Nu". Se tem să nu-i dezamăgească pe cei care au așteptări de la ei. Vor să le facă pe plac tuturor. Teama copilului-umbră din ei de a fi respins le determină acțiunile. Copilul-umbră crede că, dacă face totul cum trebuie, atunci poate că e suficient. Problema este că, la fel ca în cazul tuturor mecanismelor de adaptare,

aprecierea a ceea ce e bine și ce nu e bine nu este ajustată în funcție de argumentele chibzuite ale eului adult, ci în funcție de *ceea ce cred ceilalți despre tine*.

Aș vrea să revin încă o dată la proiecția care are loc adesea în aceste cazuri: îmi imaginez dezamăgirea din mintea celor din jur, care s-ar instala, în opinia mea, dacă aș spune „Nu". Ca să împiedic lucrul acesta, spun dinainte un „Da" cuminte, când e vorba, de exemplu, de o sarcină care trebuie preluată în mod voluntar. Așa că mă ofer atunci când trebuie să preia cineva o sarcină voluntară în comunitate, la slujbă sau la școală și fac asta, chiar dacă programul meu e deja plin. Întregul efort e depus pentru a-l liniști pe bietul copil-umbră. Problema este că, în realitatea copilului-umbră, „Nu" duce la sancțiuni sau chiar la excluderea din societate. Acest lucru nu este adevărat. Pacienții care învață să spună mai frecvent „Nu", îmi povestesc apoi, regulat, cu o anumită uluire, că semenii lor nu au absolut nici o problemă când ei nu fac lucrul respectiv sau când nu se oferă voluntar să realizeze o sarcină. În plus, îmi povestesc că nivelul energiei lor s-a îmbunătățit cu mult, de când își asumă ceva mai multă răspundere pentru dorințele lor, refuzând câte o sarcină din când în când. Asta duce, pe de altă parte – cine ar fi crezut? –, la o dispoziție mai bună. Și, așa cum am învățat, buna dispoziție este cea mai bună premisă pentru a fi un om bun. Când ești binedispus și ai energie suficientă, atunci, cu un sentiment bun, le poți face o plăcere și altora. Vreau să mai subliniez o dată că nu e vorba să devii mai egoist, ci să ai mai multă grijă de tine. Mulți oameni captivi în autoapărarea lor sunt, de cele mai multe ori, stresați, epuizați și prost dispuși. Asta înseamnă că nu pot spune nici *da*, nici *nu* cu inima ușoară.

Deci, dacă ești adesea nesigur de faptul că ai dreptate să refuzi o rugăminte, respectiv te temi că persoana care îți adresează rugămintea va fi foarte dezamăgită dacă o refuzi, încearcă, ajutat de adultul din tine, să gândești în argumente raționale. Mai gândește-te o dată cu ce drept ar putea fi supărată sau dezamăgită persoana care te roagă ceva, în loc să întorci pe toate fețele întrebarea dacă ai *tu*

dreptul să spui „Nu". Deci, când te roagă vecina să aduci o prăjitură pentru grătar și nu ai timp sau nu ai nici un chef s-o coci, spune-i deschis și întreab-o dacă nu poți face altceva. Cu ce drept ar putea ea să-ți reproșeze asta, ce argumente i-ar susține o asemenea atitudine? Și ce drept are partenerul sau partenera ta să se supere pe tine, dacă îți exprimi dorințele și nevoile mai frecvent? Gândește-te la faptul că o plăcere făcută scrâșnind din dinți te face să învinovățești persoana care îți cere serviciul și afectează relația cu ea, mai degrabă decât dacă spui un sincer „Nu". Gândește-te că poți negocia, eventual, un compromis. Gândește astfel: azi ești mare și poți participa la modelarea relațiilor tale!

Încrede-te în tine însuți și în viață

Controlul este reacția la teamă, iar pentru că teama este fundamentală pentru supraviețuire, avem cu toții o nevoie accentuată de control asupra noastră și asupra mediului înconjurător. În cazul unora dintre noi, nevoia de control este însă deosebit de marcantă – ei controlează pentru a se simți în siguranță. Copilul-umbră din ei crede că e neputincios și vulnerabil. El are o teamă cumplită să se relaxeze și să se încreadă în alții, pentru că nu are încredere în el însuși. Dacă te simți vizat, atunci adultul din tine ar trebui să-și pună întrebarea: ce se poate întâmpla, în fond, în cel mai rău caz? Pentru că, adesea, gândul acesta nu e dus până la capăt, ci copilul-umbră acționează dintr-o teamă difuză. Întreabă-te ce se poate întâmpla în cazul în care te relaxezi mai mult și te încrezi mai mult în tine și în cursul vieții. Gândește până la capăt scenariul care te înspăimântă atât de mult. Mergi până la limitele fanteziei tale și întreabă-te mereu: și-atunci? Privește în ochi cel mai rău coșmar și întreabă-te dacă lucrurile stau *într-adevăr* atât de rău sau dacă nu s-ar mai putea face nimic în această situație.

După ce ai simțit și gândit până la capăt întregul scenariu de groază, distanțează-te conștient de copilul-umbră temător din tine și explică-i, din poziția adultului, în mod logic (folosind particularitățile situației în care te afli) următoarele: „Of, biet copil, ești complet tulburat, și asta de multă vreme. Cu mama și cu tata nu ți-a fost ușor – nu aveai nici o șansă de afirmare și aveai mereu sentimentul că nu ești suficient de bun. Dar astăzi suntem mari, și toate lucrurile de care te temi sunt foarte improbabile. Acum, putem cere ajutor. În plus, ne putem apăra și am învățat multe și putem multe. Gândește-te mereu că suntem liberi acum și avem voie să avem propria noastră voință. Ce ni se poate întâmpla, oare, atât de grav? În cel mai rău caz, vom trăi din ajutorul de șomaj și, chiar și așa, vom face asta mai bine decât mulți oameni din lume. În cel mai rău caz, ne părăsește [numele partenerei/partenerului], dar vom supraviețui chiar și atunci".

Gândește-te mereu că temerile tale sunt proiecții. Majoritatea lucrurilor de care ne temem nu se petrec niciodată. Sau, când se petrec, suntem deja pregătiți. Oamenii al căror copil-umbră e bântuit puternic de frici trebuie neapărat să se dezobișnuiască să creadă tot ce gândesc. De câte ori te-au indus în eroare temerile tale? De câte ori s-au aranjat lucrurile mult mai bine decât te așteptai? Ori au ieșit mult mai prost decât te-ai așteptat? Dacă vocea fricii, deci copilul-umbră din tine, ar fi ajuns consilieră la firma ta, ai fi concediat-o pe loc din cauza previziunilor ei

greșite. Ideea este că, pur și simplu, nu putem controla multe lucruri din viață, iar prognozele noastre – în bine sau în rău – adesea nu se confirmă. În acest sens, explică-ți, de fiecare dată, clar, că lucrurile importante oricum nu se află sub controlul tău. Cu cât te cramponezi mai mult și vrei să controlezi lucrurile, cu atât e mai solicitant pentru tine și pentru cei din jurul tău.

Oamenii care au, ca mecanism de apărare, dorința de a deține controlul au adeseori un simț exacerbat al datoriei. Într-o formă exagerată, aceasta poate conduce la schimbări forțate sau la gânduri bolnăvicioase. Într-o formă mai ușoară, persoanele afectate au rutine extrem de disciplinate, de pe urma cărora suferă ei înșiși. E greu să renunți la control, deoarece ar trebui să faci exact ceea ce poți cel mai puțin – să ai încredere.

Dar cum înveți să ai încredere? Dacă nu ești prea credincios și nu-ți pui soarta în mâinile Domnului, atunci folosește o încredere sănătoasă în tine însuți, pentru a te considera suficient de matur să faci față vieții. Eu, cu cât mă încred mai mult în mine însămi, cu atât mai multă certitudine interioară am că voi depăși loviturile sorții și le voi putea supraviețui. Dorința mea de a deține controlul ar trebui, în fond, să mă apere de sentimentele negative care se înfiripă atunci când fac o greșeală. Deci, dacă vreau să mă relaxez mai mult, trebuie să învăț să evit sentimentele negative. Toleranța la frustrare, anterior pomenită, este adusă din nou în discuție. Abia când am încredere să tolerez o frustrare, mintea mea e liberă pentru gândurile că voi avea, probabil, succes, respectiv că probabil nimic nu mi se va întâmpla.

Teama e rezultatul înmulțirii dintre „probabilitatea apariției unei situații și factorul catastrofic". Oamenii care suferă, de exemplu, de teama de a zbura cu avionul știu că, de fapt, probabilitatea unui accident aviatic este foarte mică, dar, pentru că factorul catastrofic este atât de mare în cazul unei prăbușiri, zborul cu avionul le produce o teamă cumplită. Când un om se teme să nu sufere un eșec, atunci consideră că *și* probabilitatea apariției, *și* factorul catastrofic au valori mari. Copilul-umbră interior crede, în primul rând, că i se refuză șansa și, în al doilea rând, că nu va supraviețui. În ambele cazuri, poate fi sfătuit să facă rost de ajutor: pentru asta, adultul interior folosește încurajarea și sprijinul în cazul convingerilor lui negative. Ca întotdeauna, trebuie să renunțe la proiecții. Am învățat deja cum se face asta. Încurajează-l pe copilul-umbră interior și explică-i lumea. În plus, întărește-i și pe copilul-lumină, și pe adultul din tine. Acesta din urmă poate fi întărit, ca întotdeauna, prin argumente.

Un argument important pentru adultul din tine ar fi, în acest context, să nu te

consideri prea important. Când ne abandonăm temerilor noastre de eșec, ne considerăm adesea mult prea importanți. Totuși, când eul adult se distanțează puțin de copilul-umbră, intrând în a treia ipostază de percepție, el va constata că propriul eșec e total lipsit de importanță în raport cu ceea ce se întâmplă pe plan mondial. Problema, de fapt, este că fricile noastre ne fac să ne considerăm buricul-pământului. Poate că sună paradoxal, dar tocmai propriile frici trebuie să ne facă modești și rezervați. Acest lucru este adevărat, într-o anumită măsură, dar teama pentru propria ființă te face egocentric – te concentrezi exclusiv asupra ta. De aceea, poate fi foarte relaxant și tămăduitor să relativizezi mereu importanța ta și a potențialului tău eșec.

Poate că dorința ta de control merge până acolo încât ai și o mare sete de putere. Poate că trebuie să ai mereu avantajul și să ai mereu dreptate. Atunci, întreabă-te care sunt motivele care stau la baza acțiunilor tale: ce te interesează *cu adevărat*? Explică-ți că nu e vorba mereu să pierzi sau să câștigi – adeseori, sunt mai importante valori precum înțelegerea, cooperarea, prietenia sau respectul. Apropo de respect: acesta ar putea fi atributul-minune, în cazul tău. Întreabă-te dacă nu cumva ceri mai mult respect din partea celorlalți decât acorzi tu însuți. E posibil să pretinzi să fii tratat cu mult respect și să nu observi cât de mult îi constrângi astfel pe ceilalți să se adapteze închipuirilor tale. Conștientizează faptul că, prin pretențiile tale, îi faci pe ceilalți să se orienteze mereu după tine și, pentru asta, le datorezi respectul pe care-l ceri pentru tine. Ai grijă să rămâi pe aceeași treaptă cu cei din jurul tău. De îndată ce te agăți de copilul-umbră din tine, nu mai ești pe aceeași treaptă cu cei cu care interacționezi, ajungi să lupți cu atât mai mult pentru drepturile tale și vrei neapărat să ajungi într-o poziție de superioritate. Atunci, conștientizează, cu ajutorul rațiunii adulte, că astăzi ești mare, iar lumea de afară nu este „mama și tata". Ești liber, și nimeni nu are vreo putere asupra ta. Luptele tale pentru putere îți creează mai degrabă probleme cu cei din jur decât să te ajute. Astăzi ai crescut și ești liber. De aceea, poți să te relaxezi și să renunți la control. De fapt, și tu tânjești să lași lucrurile în voia lor și să ai încredere.

Pentru a învăța să fii încrezător și să lași frâiele, poate fi, de asemenea, de ajutor să înveți exerciții de relaxare și de meditație. Fii însă răbdător cu tine însuți, dacă trebuie să exersezi mai mult timp, deoarece pretențiile mari pe care le ai față de persoana ta te conduc adesea la nerăbdare atunci când nu reușești ceva din start. Exercițiile de „relaxare vigilentă" izvorăsc din învățăturile budiste despre meditație. Îți recomand, dacă te interesează, să cumperi o carte sau un CD, cu ajutorul cărora

poți aprofunda această tematică.

Adaptează-ți sentimentele

Când suntem captivi în copilul-umbră interior, nu convingerile în sine sunt cele care ne dau de lucru, ci sentimentele dureroase care însoțesc această stare. În cazul majorității, în prim-plan este un anumit sentiment care apare mereu și care este, dacă se poate spune așa, tema lor. La unii, e vorba de sentimentul abandonului și al singurătății. La alții, de nesiguranță și rușine. Unii suferă din cauza unor sentimente de rușine exagerată, alții – de stări de teamă. Unii sunt afectați de gelozie, alții – de inerție. Nu puțini sunt cei cuprinși de stări depresive.

Când aceste sentimente și dispoziții au ajuns într-o fază acută, e greu să le mai reglezi. În neuroștiințe s-a descoperit că toate stările de excitație masivă, indiferent dacă e vorba de sentimente bune sau rele, blochează accesul la informațiile care ajută la soluționarea problemei. De aceea este atât de important să recunoști, într-un stadiu cât mai timpuriu, când trebuie să intervină adultul din tine. Aș vrea să ilustrez acest lucru, încă o dată, pe baza practicii mele:

Susi (32 de ani) suferă de o puternică nesiguranță și îndoială de sine. Într-una dintre ședințe mi-a povestit că o seară întreagă privise cum dansa iubitul ei cu altă femeie. Ca urmare, petrecuse întregul sfârșit de săptămână în pat, în plină depresie. Când e cuprinsă de acest sentiment, nu găsește ieșire, spune Susi. Faptul că iubitul ei a lăsat-o baltă, în acea seară, și a preferat să danseze cu alta i-a răscolit puternic încrederea în sine, declanșându-i depresia. Susi ar fi putut evita o asemenea cădere nervoasă dacă ar fi avut grijă de ea însăși atunci când a avut o clipă de libertate. Ar fi reușit acest lucru dacă și-ar fi dat seama la timp că era captivă în copilul-umbră interior, ale cărui convingeri erau, printre altele: „Sunt vinovată!" și „Sunt anostă!" Atunci, l-ar fi putut încuraja pe copilul-umbră din ea și ar fi putut să-i explice că valoarea lui este intactă, indiferent cu cine dansează acel bărbat. Adulta din ea ar fi putut să-i explice copilului-umbră că e prins în capcana „stimei de sine oglindite" (vezi mai sus). În plus, adulta din ea ar fi trebuit să-i spună copilului-umbră că se uită mereu după bărbați dificili și capricioși (are, desigur, un istoric în acest sens), iar pentru acest tip de oameni, pur și simplu, nu merită să-și strice seara. În final, adulta din ea fie ar fi trebuit să se distreze în acea seară cu alți dansatori, fie să părăsească localul și să facă rapid altceva. Poate s-ar fi întâlnit chiar atunci cu o prietenă sau ar fi mers la localul unde merge, de obicei, pentru a-și abate gândurile și a se înveseli, pălăvrăgind cu vechi cunoștințe. Problema era prin urmare că Susi nu a observat (din nou) la timp că, în acea seară, se

identificase complet cu copilul-umbră din ea și lăsase întreaga situație să evolueze de la sine, în loc să ia măsuri și să aibă grijă de ea.

Când vrei să-ți reglezi sentimentele sau să eviți anumite sentimente, trebuie să ai grijă din timp de tine. Când copilul-umbră interior, de exemplu, tinde să se lase cuprins de sentimente de abandon și de singurătate și ești chiar atunci fără partener, ai grijă să eviți anumiți declanșatori ai acestor sentimente, de exemplu, asigurându-te că duminică ai un program suficient de plin, pentru a nu cădea în capcana singurătății.

Dacă înclini să fii gelos, ai grijă de tine, concepe în mod conștient strategii, cu ajutorul cărora poți reduce acest sentiment. De exemplu, când ești invitat la o petrecere împreună cu partenerul, înarmează-l anticipat pe copilul-umbră din tine pentru situații în care te-ar putea cuprinde gelozia. Gândește-te cum poate prelua conducerea adultul din tine. Identifică dinainte declanșatorul care ar putea apărea și pregătește-ți strategii comportamentale.

De cele mai multe ori, alunecăm în stări de spirit dureroase, pentru că nu ne pregătim pentru situații critice și/sau nu ne dăm seama la timp când preia frâiele copilul-umbră din noi. Unele stări de spirit pot fi ajustate cu succes, recunoscându-le declanșatorul și evitându-l, de exemplu, când vreau să scap de o dependență și am prin urmare grijă să nu intru, pe cât posibil, în contact cu substanța respectivă. Pentru majoritatea stărilor de spirit însă, e mai logic să nu eviți declanșatorul, ceea ce de multe nici nu e posibil, ci să concepi strategii prin care să-i faci față. Aș dori să explic asta în cele ce urmează, pe baza unui exemplu cu oameni al căror mecanism de apărare este „agresivitate și atac", fiindcă aceștia au adeseori tendința de a se lăsa cuprinși de sentimente de furie aparent incontrolabile.

Digresiune. Copilul-umbră impulsiv

În cazul oamenilor cu tendințe impulsive, acționează cu rapiditate o înlănțuire stimul-reacție. Asta înseamnă că intervalul de timp dintre declanșatorul furiei și reacție e foarte scurt. Îți amintești, desigur, de Michael de la începutul cărții, care era cuprins de furie din cauza faptului că Sabine, prietena lui, fusese la cumpărături și uitase de ciocolata lui preferată. Este un exemplu tipic de om cu acest mecanism de apărare.

Când ți se întâmplă și ție aproape la fel ca lui Michael, identifică adevărații declanșatori ai furiei tale. În realitate, furia lui Michael a fost declanșată de sentimentul de suferință al copilului-umbră din el, care avea convingeri precum: „Nu sunt suficient de bun" și „Dorințele mele nu sunt luate în seamă". Furia lui Michael izvora deci din felul în care el interpreta realitatea. Când ești înclinat spre explozii de furie impulsive, deosebit de important este să-ți cunoști declanșatorii, pentru că aici trebuie să acționeze prevenția. Furia trebuie surprinsă încă din stadiu incipient sau chiar nici nu trebuie lăsată să izbucnească. Dacă ai ajuns să vezi roșu în fața ochilor, nu prea mai e drum de întoarcere. Dacă ești însă pregătit, pentru că-ți cunoști declanșatorii, atunci adultul interior are cele mai mari șanse să reacționeze precaut. Deci, dacă știi că părinții, colegii sau copiii tăi aflați la vârsta pubertății te aduc în pragul unei crize de nervi, atunci poți să profiți, explicându-ți clar, cu ajutorul adultului din tine, pe ce „butoane apasă ei în cazul tău" și poți să te gândești dinainte în ce fel vrei să reacționezi. Pentru a-ți descoperi declanșatorii, e bine să faci încă o dată exercițiul intitulat *Îți construiești singur realitatea* de la pagina 132. Conștientizează înlănțuirea dintre întâmplările obiective și percepția ta. Se presupune că poți atenua diverse situații care te-au înfuriat și rănile copilului-umbră interior cu ajutorul convingerilor constructive și raționale.

Un studiu de caz: Markus (32 de ani) a avut o copilărie foarte grea. Părinții lui erau amândoi alcoolici și violenți. În pofida copilăriei dificile, s-a descurcat foarte bine în viață. Avea însă, în mod repetat, probleme cu impulsivitatea. Copilul-umbră din el reacționa deosebit de vehement atunci când i se părea că nu e respectat îndeajuns. Pentru asta, era suficientă o privire (presupus) piezișă, la cârciumă. Markus se simțea imediat provocat și credea că se râdea de el. Atunci, trecea direct la un limbaj violent, care nu rareori ducea la scurte păruieli. Când a făcut cunoștință cu copilul-umbră din el, Markus a identificat o mulțime de convingeri negative. Una dintre cele mai importante era: „Sunt neputincios!" Din sentimentele de

neputință și neajutorare se hrănea furia lui impulsivă. Acesta, de altfel, e cazul multor oameni înclinați spre „agresivitate și atac". Agresivitatea are sensul de eliberare de starea respectivă.

Pentru a-și regla furia, Markus a fost nevoit să învețe să-l abordeze cu dragoste pe copilul-umbră interior, să-l ia de mânuță și să se identifice cu adultul din el, rămânând la același nivel cu ipoteticul provocator. În acest scop, îl ajutau patru exerciții pe care ți le-am prezentat deja în această carte. În mod deosebit l-a ajutat exersarea *strategiilor de răspuns*, pe care le voi prezenta detaliat într-o secțiune ce urmează. Strategiile de răspuns reduc sentimentul de neputință subiectivă și pot ajuta persoana respectivă să ajungă să fie cât de cât relaxată. Apropo de relaxare: nu devii furios doar dintr-un sentiment de inferioritate, ci poți da frâu liber agresivității chiar și aflându-te pe o poziție de superioritate. Astfel, superiorii își manifestă intens frustrarea în fața subalternilor, părinții în fața copiilor, profesorii în fața elevilor etc. și, bineînțeles, fac schimb de lovituri cu oamenii cu care se simt pe aceeași treaptă. Furia apare când lucrurile nu se petrec așa cum ne-ar plăcea nouă. Pentru asta, e suficient să ne simțim prost înțeleși de partener sau ca acesta să fi uitat să ducă la bun sfârșit o sarcină minoră, de exemplu, să scoată farfuriile din mașina de spălat vase. Furia este o reacție la pierderea controlului. În acest caz, nerăbdarea joacă, de asemenea, un rol important – ea este sora mai mică a furiei. Oamenii care sunt impulsivi sunt, de regulă, și nerăbdători. Dar impulsivitatea nu e total întâmplătoare, nu este o lege a naturii, nici o lovitură a sorții. Poți, categoric, să-ți stăpânești impulsivitatea, și orice om ar trebui să-și recunoască, prin autocritică, această predispoziție. Înainte de fiecare acces de furie, există un moment extrem de scurt în care poți decide liber. Acesta e și motivul pentru care se presupune că un cap înfierbântat sigur se poate aduna în fața șefului, a familiei, dar alege să nu facă asta. De fapt, o pacientă mi-a povestit cândva că a reușit să-și controleze accesele de furie printr-o singură frază, care mi-a scăpat mie la un moment dat (neștiind nimic despre efectul ei extraordinar): „Haide s-o lăsăm cum a căzut!"

Meditația vacii

Furia se disipează remarcabil de ușor prin umor. În acest sens, aș vrea să-ți spun următoarea scurtă povestire: împreună cu prietena mea Helena, de asemenea psihoterapeut, am ținut unul dintre seminarele mele, unde m-a ajutat în calitate de coantrenoare. Seara, eram așezate comod împreună, când mi-a cerut din senin să mă uit ca vaca. I-am spus: „Pe asta n-o fac!" A insistat: „Ba da, ba da!" Ei bine, privirea tâmpă mi-a reușit pentru câteva clipe, după care am început să râd. Helena, care profesează în Frislanda de Est, m-a lămurit că făcea uneori, cu pacienții ei, „meditația vacii". Localnicii reușeau să obțină multe rezultate folosind-o, pentru că în zonă sunt mai multe vaci decât localnici, spunea Helena. Când pacientul ei privea ca vaca, Helena îl imita, după care-l ruga să se enerveze cumplit. Clientul spunea: „Nu merge!" Iar ea: „Păi, asta și este ideea!", nu poți privi ca o vacă, fiind în același timp furios, explica Helena. Vacile privesc totalmente relaxate și într-un mod cu adevărat tâmp – ori asta se bate cap în cap cu furia. De aceea, Helena le recomandă clienților care sunt adesea iritați și prost dispuși să realizeze zilnic meditația vacii, care durează zece minute. Aș dori să-i susțin recomandarea.

De reținut de către adultul din tine: atitudinea corporală și mimica noastră au o influență asupra dispoziției. O expresie total relaxată a feței (privirea vacii) nu se leagă deloc, pe plan psihologic, cu furia.

Exercițiu. O mică lecție de prezență de spirit

Dacă nu stăpânești încă suficient de bine meditația vacii încât să poți trece, profund relaxat, neatins de orice tensiune provenită din exterior, strategiile de răspuns te pot ajuta să rămâi stăpân pe situație. E vorba de răspunsuri dinainte pregătite și potrivite, cât de cât, în orice situație. Matthias Nölke scrie, în cartea sa intitulată Schlagfertigkeit [Disponibilitatea de luptă], despre propoziții instant, făcând trimitere la supa instant sau cafeaua instant. Propoziția este pregătită dinainte și poate fi folosită pe loc – efortul spiritual se apropie de zero. Dacă ar trebui să inventezi pe loc un răspuns inspirat, de multe ori ți se întâmplă să ratezi momentul.

În linii mari, există două situații în care e oportun un răspuns inspirat:

1. Înțepături mici, dar nu rostite cu ură, între prieteni sau colegi. Acestea sunt inofensive și pot fi depășite râzând.

2. Atacuri agresive directe sau ascunse, mult mai supărătoare și/sau care rănesc mai mult.

Cu următoarele propoziții instant pot fi întâmpinate toate răutățile, reale sau imaginare:

• Ai spus ceva?

• Vrei să repeți asta de la coadă la cap?

• Mă adaptez cu plăcere mediului în care mă aflu.

• Când voi dori să-ți aud părerea, ți-o voi cere.

• I-auzi ce spune domnul/doamna Perfecțiune.

• Asta e o replică prea rotundă pentru capul meu pătrat.

Ultimul răspuns, potrivit lui Nölke, se numără printre propozițiile absurde. Acestea sunt răspunsuri care nu au nici un sens și, de aceea, îl fac pe atacator să-i fugă pământul de sub picioare. El este obligat să se gândească o clipă și să constate că a fost păcălit. La fel va reacționa la propoziții nule. Acestea nu au sens în contextul discuției și fac atacul absurd. Nölke vorbește și despre teatrul absurdului. Pentru asta, important este să rămâi foarte serios și, aparent, să crezi în ceea ce spui, după care să rostești ceva total aberant, de exemplu: „Primăvara, țăranii au recoltat sparanghelul!" Sau „Pe barba prostului învață bărbierul meserie". Ultima dintre ele este una dintre replicile fără sens, pe care o poți folosi ca pe un șablon. În acest scop, poți nega zicale existente, de exemplu: „Urciorul merge la apă până se sparge". Aceste propoziții produc dezorientare și, astfel, se întrerupe obișnuita spirală

atac – contraatac. În cel mai bun caz, încep amândoi să râdă.

O tehnică bună de atenuare a agresivității atacului și a insera umorul în situația dată este exagerarea celor spuse. Dacă ți se reproșează deci că o faci pe prostul, trebuie să răspunzi doar atât: „Pot să fiu mult mai prost de-atât". Sau „știu și să gătesc prost!"

Imaginează-ți situații care sunt dificil de gestionat de către tine și concepe, în liniște, câteva răspunsuri de-a gata, pe care le poți scoate apoi ca din joben. Știind că ai răspunsul corect în caz de îndoială, te simți mai puternic și ți se reduce nesiguranța.

O propoziție instant extrem de bună este și: „Aici ai dreptate!" Ea se potrivește și în cazul afronturilor, pentru că-i dau de înțeles interlocutorului agresiv că ești foarte stăpân pe situație. Atât de stăpân, încât nici măcar nu iei în serios atacul lui.

Ai voie să dezamăgești

Oamenii printre ale căror mecanisme de apărare se numără infantilizarea nu au încredere să preia răspunderea pentru deciziile de viață. Grijile pe care și le fac să nu greșească sunt însoțite, pe de-o parte, de faptul că, în cel

mai bun caz, au păreri neclare legate de ceea ce vor. S-au antrenat o viață întreagă să se adapteze și prin urmare dezvoltarea capacităților lor autonome, cum ar fi luarea liberă a deciziilor, nu a mai avut loc. Nu au experiența necesară pentru a sta pe propriile picioare. Copilul-umbră din ei crede că are nevoie de o mână forte, care să-l ducă prin viață. Adultul din ei nu ajunge să ia suficient de des cuvântul și trebuie să devină mai puternic. Copilul-umbră e foarte dependent de recunoașterea părinților lui și a altor oameni. Ar prefera să corespundă așteptărilor tuturor. Se teme să nu dezamăgească. Dar soluția este: *Am voie să dezamăgesc!*

Pentru a te elibera de părinți, folosește propriile unități de măsură pentru ceea ce e corect, respectiv incorect. Trebuie să ai încredere în propriile decizii și să ți le aperi. Dar asta înseamnă și să răspunzi, atunci când iei o decizie greșită. Pentru a suporta situația, folosește toleranța la frustrare, despre care am scris deja câte ceva în secțiunea *Încrede-te în tine însuți și în viață*. E vorba să poți suporta un eșec. Acesta e prețul libertății de decizie. Când îți delegi deciziile părinților sau partenerului, de teama permanentă a unui eventual eșec al deciziilor tale, rămâi dependent.

Dacă te simți vizat, fii bun și explică-i copilului-umbră interior că va supraviețui despărțirii și că sentimentele negative vor trece. Despărțirea face parte din viață. Explică-i copilului-umbră că este însă mult mai probabil să aibă succes pe drumul lui. Singurul eșec adevărat ar fi să nu încerce și să rămână în continuare dependent. Ia-l pe copilul-umbră pe genunchi și spune-i că e normal să greșească. Greșelile sunt cel mai bun învățător al nostru. Ne dezvoltăm în continuare atunci când avem o anumită suferință emoțională. Atât timp cât totul ne merge bine, nu există nici un motiv pentru care să te gândești la tine și să schimbi ceva. În rest, explică-i copilului-umbră, prin intermediul adultului din tine, că asupra celor mai multe decizii se poate reveni. Dacă o decizie se dovedește greșită, o poți schimba, iar aici este importantă întrebarea: ce s-ar putea întâmpla în cel mai rău caz? Poate să te ajute ideea că tot ce trebuie să faci este să suporți niște sentimente negative atunci când ajungi în situația respectivă.

Explică-i copilului-umbră interior, de asemenea, că are voie să dezamăgească.

Spune-i că părinții lui sunt deja mari și pot să aibă singuri grijă de ei. Se poate desprinde de ei. Asta nu înseamnă să nu-ți mai iubești părinții, ci doar să-ți modelezi viața după propriile tale concepții. Ai dreptul, de asemenea, să te desparți de partenerul tău, dacă ți se pare necesar.

După cum am scris deja în secțiunea *Regresia afectivă*, unii oameni suferă și pentru că părinții și/sau partenerul vor mereu să-i conducă, uneori chiar prin constrângere. Dacă te numeri printre acești oameni, nu te mai autoamăgi. Nu mai reprima gravitatea situației. Poate trăiești cu speranța constantă că, la un moment dat, părinții sau partenerul se vor schimba? Cu ajutorul adultului din tine, fă o evaluare pragmatică a situației și o prognoză realistă privind șansele de îmbunătățire. Poate că nici nu ești sigur dacă nu cumva ești tu însuți de vină pentru relația dificilă cu partenerul tău de cuplu? Nu cumva el spune asta mereu? Atunci, verifică-i punctul de vedere pe baza argumentelor logice. În acest scop, te pot ajuta paragrafele legate de capacitarea de a face față conflictelor, de la pagina 203.

Nu trebuie să faci toți pașii deodată. Important este să pornești pe drumul tău. Înainte să te desparți radical de partener, poți exersa să-l contrazici mai des și să-ți susții propriul punct de vedere. Te poate ajuta să iei mai întâi decizii mici în mod independent, pe care să le și pui în practică.

Digresiune. Mecanisme de tezaurizare împotriva dependenței

După cum am învățat, tiparele obișnuite de gândire și comportament creează sinapse neuronale, care ne permit adeseori să acționăm automat, inconștient. Acest automatism este, în sine, foarte logic și economic. Varianta alternativă ar fi ca, pentru multe activități de zi cu zi, cum ar fi spălatul pe dinți, condusul mașinii sau apelarea telefonică a cuiva, creierul să folosească mereu toată atenția noastră. Viața noastră ar fi, atunci, foarte solicitantă. Dezavantajul este că și obiceiurile proaste ni se întipăresc adânc în creier. Când un obicei devine aproape o necesitate, vorbim de dependență.

Dependența este un câmp foarte întins, și există multe îndrumări pentru diverse dependențe și pentru felul în care ne putem elibera de ele. Iată de ce aș vrea să mă limitez aici la câteva mecanisme de tezaurizare, prin care poți să depășești dependența de care suferi.

Dependențele ne strâng atât de puternic în pumn pentru că ne determină sentimentele. Astfel, consumul unui anumit drog sau un comportament dependent ne dă, într-o primă fază, senzații plăcute. Sau împiedică apariția senzațiilor neplăcute de mare intensitate, de exemplu, a sevrajului. În timp ce, la senzațiile de plăcere, și copilul-umbră poate avea, cu înclinația lui spre aroganță și exces, un anumit aport, senzațiile neplăcute se localizează în

mod precumpănitor în copilul-umbră. Închipuindu-ți că ai renunța la drog, declanșezi teama – cel puțin subliminal. Copilul-umbră se teme că, fără drogul preferat, își va pierde atitudinea interioară. Dependențele orale, în primul rând, precum băutul, fumatul și mâncatul, au o puternică legătură cu nevoile copilului-umbră de ocrotire și siguranță. Consumul pe cale orală este legat pe un plan profund, inconștient, de senzația hrănirii și a grijii umane. Copilul-umbră are nevoie de încurajare și ajutor. Drogul îi reduce, pe termen scurt, suferințele.

Pe lângă dorințele arzătoare ale copilului-umbră, o dependență mai poate să fie influențată și de o predispoziție condiționată de un schimb de substanțe. Astfel, la unii oameni, circuitul dopaminei este mai expus la dependențe decât la alții. În plus, recent s-a constatat că există oameni al căror organism descompune, rapid sau lent, nicotina. Primii sunt mai expuși dependenței de țigări decât cei din a doua categorie. Dependența nu e doar un prilej de manifestare pentru copiii-umbră triști, ci are de-a face cu mulți factori. Printre aceștia, se numără, în primul rând, oportunitatea și obișnuința.

Pentru a te elibera de o dependență, folosește-ți voința. Asta înseamnă că adultul din tine trebuie să fie puternic, deoarece voința este domeniul lui de acțiune. Pentru că voința dependenților e dictată, de cele mai multe ori, de dependența lor, în acest caz, pisica își mușcă propria coadă. Întrebarea ce se pune este: cum poate influența adultul din tine voința? Trăim propria noastră voință ca pe un fel de hazard. De exemplu, ne trezim dimineața și decidem: „Gata, s-a terminat!" (gata cu mâncatul, fumatul, băutul, partenerul etc.). Dar de unde vine această voință dintr-odată? Și de ce nu s-a impus mai devreme? O întrebare și mai grea: cât de mult va dura? Răspunsul la ultima întrebare a fost dat în urma numeroaselor studii de psihologie, care demonstrează că voința funcționează ca un fel de mușchi – ea se poate și epuiza de la o prea puternică împovărare. Asta înseamnă că puterea voinței obosește, dar trebuie folosită mai frecvent. Deci, dacă te-ai obișnuit să stai toată ziua în abstinență și amânând recompensa, spre seară scade voința. De aceea, majoritatea lucrurilor bune, pe care ți le propui, sunt încălcate seara, așa cum știe oricine a ținut vreodată regim.

După cum am scris deja în secțiunea *Caz special. Refugiul în dependență*, dependența este un comportament controlat prin consecințele sale. Faptul că prețul continuării depășește cu mult prețul renunțării la ea alimentează voința de a înceta comportamentul, iar exact aici poate intra în joc schimbarea. Dependența funcționează astfel printr-o intensificare a reprimării. Adultul interior știe că dependența lui e dăunătoare, dar nu lasă această informație să-i pătrundă în suflet. Asta înseamnă că reprimă teama pe care i-o produce propriul comportament. Reușește relativ ușor acest lucru, deoarece urmările pentru sănătate ale unei dependențe apar, de cele mai multe ori, pe termen lung și astfel pot fi împinse undeva departe, în viitor. În paralel, senzația de plăcere pe termen scurt este resimțită direct. Când îmi aprind o țigară sau gust dintr-o bucată de ciocolată, am pe loc o senzație plăcută. La simpla imaginare teoretică a urmărilor pe termen lung ale comportamentului meu, nu simt nimic.

De simțuri ține și senzația de împlinire și, în acest sens, fiecărei dependențe i se asociază senzația că trăiești, care-i place dependentului. Cu cât o dependență se prelungește, cu atât se înmulțesc mai tare conexiunile neuronale cu acest sentiment că trăiești. Pentru un comportament alternativ, creierul dependentului abia dacă are conexiuni neuronale. Dacă, pentru comportamentul dependent, e construită în creier o uriașă autostradă a datelor, pentru comportamentul nedependent ai, poate, cel mult o cărăruie la dispoziție. De aceea, dependentul nici măcar nu-și

poate *imagina* să trăiască fără drogul lui.

Ceea ce îngreunează și mai mult renunțarea la dependență este ideea că trebuie *să te lași* de un anumit comportament. E mult mai greu să renunți la ceva decât să faci ceva, deoarece, de practicat ceva, pot practica 24 de ore pe zi și șapte zile pe săptămână. Dar, ca *să nu fac* ceva, consum mult mai multă putere a voinței decât ca *să fac* ceva. Când îmi propun să alerg o jumătate de oră pe zi, am nevoie de puterea voinței doar această jumătate de oră, plus cinci minute, ca să-mi schimb înainte hainele. Renunțarea la ceva mă poate costa puterea voinței pentru întreaga zi.

Când vreau prin urmare să mă las de o dependență, trebuie să creez pârghii în mai multe locuri: trebuie să-mi liniștesc fricile mai profunde, adică să-l încurajez pe copilul-umbră din mine, să-mi schimb concepția de viață cu ajutorul copilului-umbră și al copilului-lumină din mine și, odată cu acestea, să întăresc voința eului adult. Următoarele măsuri ajută la transformarea potecii într-o autostradă:

1. Intrând în pielea lui, întreabă-l pe copilul-umbră din tine la ce folosește el dependența. Cum s-ar spune, dependența are mult de-a face cu încurajarea și ocrotirea, respectiv cu teama – teama de eșec, de abandon, de moarte. Vezi care convingeri negative joacă un rol important, în cazul dependențelor tale. Printre acestea, nu se numără doar cele pe care le-ai descoperit deja, cum ar fi: „Nu sunt de bun" sau „Sunt lipsit de valoare", ci și cele care au legătură directă cu dependența, cum ar fi: „Nu voi reuși niciodată asta", „Nu pot fi fericit, fără să fumez",

„Trebuie să mănânc dulciuri". Observă cum simți toate aceste propoziții în interiorul tău. Identifică sentimentul negativ, care te împinge spre drog. Notează tot ce descoperi despre dependență și despre copilul-umbră.

2. Apoi, ia-l pe copilul-umbră interior pe genunchi și încurajează-l. Explică-i că tu îi înțelegi temerile, dar că ele nu se vor diminua, dacă mâncați, beți, fumați prea mult sau dacă vă refugiați în muncă. Explică-i că tu, adultul iubitor din tine, ești lângă el și nu-l vei lăsa niciodată la greu. Dă-i curaj că veți reuși împreună. Explică-i cât de mândru și de fericit va fi, când va reuși să renunțe la dependență. Arată-i viața frumoasă pe care o va avea atunci.

3. Permite să apară frica de ce se va întâmpla dacă vei continua. Privește realitatea în ochi. Fii conștient de faptul că ai un comportament care-ți va face *cu adevărat* rău. Intră în spațiul ce îți găzduiește fricile și scoate de acolo toate imaginile de groază despre efectele dependenței tale, pe care le reprimi, în mod normal. Permite fricii să intre în tine. Frica are funcția de a ne avertiza. În acest

caz, are importanța ei.

Conștientizează, de asemenea, că există mereu un „mâine" și că poți amâna renunțarea până la moarte: „Mă las mâine, săptămâna viitoare, anul viitor…"

4. Întreabă-l pe copilul-lumină din tine de ce-i place dependența. Copilului-lumină îi place să se joace, să se distreze, să petreacă și-i plac excesele. Iubește sentimentul că trăiește. Vezi cum anume gestionezi acest sentiment pozitiv că trăiești, asociat dependenței, și unde-l poți resimți în corp. Gândește-te și la convingerile pozitive care au legătură cu dependența, cum ar fi: „Sunt indestructibil", „Viața înseamnă frenezie", „Mă pot lăsa mai târziu". Scrie tot ce descoperi despre copilul-lumină din tine și despre dependență.

5. Caută o nouă concepție de viață, care le place și copilului-umbră, și copilului-lumină din tine. De exemplu, dacă mănânci prea mult și-i transmiți astfel copilului-umbră multă ocrotire și confort, atunci creează-ți în minte un cu totul alt film. Imaginează-ți că trăiești pe o insulă dintr-o mare tropicală și că te hrănești doar cu fructe, legume și pește proaspăt. Percepe cu toate simțurile ce poftă de viață îți creează căldura, culorile și mâncarea ușoară. Vezi cum te simți, fiind mai ușor și mai mobil. Fantezia ta nu are limite. Creează-ți cu totul alte imagini în minte, care includ și noul tău comportament alimentar. Și, foarte important, *simte* ce senzații plăcute vei avea. Afundă-te în crearea, în imaginație, a unei noi concepții de viață. Îți reamintesc: în creierul nostru, nu prea se face diferența dintre realitate și imaginație. Când îți instalezi în minte un cinematograf minunat, pentru a te afunda într-o nouă concepție de viață, se va pune prima piatră a noii tale magistrale de date.

Dacă vrei să te lași de fumat, îți poți imagina, eventual, că te-ai oprit într-o pădure minunată. Ești total contopit cu ea. Respiri aerul curat. O închipuire frumoasă este și că ai înotat îndelung în mare și stai pe plajă fără suflu, adunându-ți forțele pe nisip. Ți-ai pierdut într-atât răsuflarea, încât fumatul nu are ce căuta în acest tablou imaginar. Închipuie-ți, în continuare, cât de curat și de frumos e să nu-ți mai aprinzi țigara. Simte în tine un miros plăcut, dacă nu mai fumezi.

Îți poți imagina însă și un alt loc al liniștii și relaxării profunde, pe care-l poți evoca mereu din forul tău interior când folosești anume acest sentiment.

Imaginile potolesc temerile copilului-umbră din tine și-i îndeplinesc dorințele copilului-lumină.

6. Creează convingeri noi și utile, care se potrivesc noii tale concepții de viață și țese-le în tabloul tău imaginar. Vezi, de asemenea, cum simți aceste propoziții

la nivel fizic, în corpul tău. Pictează-le în culorile tale preferate pe o foaie de hârtie și atârnă-le pe perete în locuința ta. Spune-ți-le de cel puțin 15 ori pe zi și simte-le.

7. E greu să nu faci ceva. De aceea, gândește-te la ce vei face *în schimb*. Descoperă nu doar în imaginație, ci și în comportament, un contra-program. În cazul dependențelor, cel mai bun răspuns e sportul, care poate ajuta și la apariția unei noi concepții de viață. Îți recomand cu insistență să practici regulat un sport, dacă nu faci asta deja.

Gândește-te la tot binele pe care-l poți face, pentru a umple golul aparent pe care-l lasă renunțarea la un drog. Poți să îți descoperi o nouă pasiune, să-ți schimbi meseria sau să faci o specializare. Practică tot ce-ți face bine, ce te umple de poftă de viață și-ți dă sens și stabilește-ți recompense pentru mai multe etape în care izbutești să nu revii la dependență.

8. Ori de câte ori simți nevoia drogului tău, apelează la noua ta concepție de viață și abate-ți atenția. Nu reintra în senzația pe care ți-o dă dependența – distragerea atenției înseamnă totul, în acest caz. Deci, e de-a dreptul inutil să mai spunem: pe cât posibil, evită ispitele.

În rest, e utilă o bună organizare a zilei, pentru a nu lăsa loc presiunii dependenței. Cele mai multe reveniri au loc fie în condiții de stres, fie pentru că ai prea mult timp la dispoziție. Cu o împărțire bună, evită atât una, cât și alta. La asta, voi reveni în secțiunea următoare.

Învinge-ți inerția

Inerția este unul dintre cele mai mari obstacole ale noastre atunci când e vorba să ne modelăm viața și să ne impunem schimbări. La fel ca multe dintre calitățile noastre, inerția are și ea o componentă genetică: pe lângă sistemul de activități, dispunem și de un *program de economisire a energiei*. Acesta are ca obiectiv să ne menajeze puterile și să nu ne epuizăm în mod inutil. Stările de lene și de inerție ne aparțin, de asemenea, tot așa cum ne aparțin cele de activitate și determinare. Probabil că ai trăit deja experiența potrivit căreia, cu cât devii mai inert, cu atât te odihnești mai mult și cu cât devii mai activ, cu atât mai multe faci. Ambele stări au un efect care se accentuează de la sine. El are legătură cu legea inerției, și anume: „Un corp aflat în repaus rămâne în repaus dacă nu există o cauză care să-l miște, iar un corp aflat în mișcare continuă să se miște dacă nu apare o cauză care-i schimbă direcția ori viteza sau îl oprește".

Am trăit odată, pe când eram studentă, extrem de puternic, efectele acestei legi: vacanța universitară, pe care o așteptasem cu bucurie de multă vreme, începuse. Aveam pe lista mea o mie de lucruri de rezolvat, cărora mă puteam dedica, în fine, după ce trecuseră examenele. Astfel, primele trei săptămâni de vacanță au trecut cu diverse activități. După aceea, lista mea cu lucruri de făcut se cam golise. Acum, aveam mult timp liber. Prea mult. Pentru că nu aveam un motiv serios ca să mă trezesc de dimineață, luam cafeaua în pat și stăteam lungită ore în șir, citind romane. Astfel, ritmul meu de viață nu intra în viteză. Spre prânz, eram atât de obosită de lipsa mea de mișcare, încât adormeam din nou. Când mă trezeam, după-amiaza, din punct de vedere fizic, eram la pământ. Mă simțeam rău, beam din nou o cafea și mă apucam să fac ordine prin casă, dar uneori nici măcar atât. Seara, priveam retrospectiv o zi în care nu făcusem nimic. Asta mă făcea să mă simt extrem de nemulțumită. Știam foarte bine cum să reprim această nemulțumire seara, când mergeam la club sau la o petrecere cu studenții. Cu cât aveam mai puține de făcut, cu atât mai leneșă deveneam. La sfârșitul vacanței universitare, nivelul meu de activitate scăzuse atât de mult, încât îmi era deja prea greu să spăl un rând de rufe la mașina de spălat, chiar dacă, în restul zilei, nu aveam nimic de făcut. În final, am fost foarte bucuroasă când au reînceput cursurile universitare, care îmi ofereau o structură fixă a zilei. Într-o clipă, am intrat în viteză și am reușit, deja stresată fiind, să spăl și câte trei rânduri de rufe, pe lângă celelalte munci, fără să mă plâng.

Nu numai eu, ci majoritatea oamenilor se bazează pe cereri exterioare și pe o

structură fixă a zilei pentru a funcționa. E cel mai ușor să rămânem activi, când nu întrerupem deloc munca. Lunea nu e cea mai rea zi din săptămână pentru că ne pregătește solicitări mai mari, ci pentru că e foarte mare contrastul cu sfârșitul de săptămână. Folosim, pentru a depăși ziua de luni, mult mai multă *forță de tracțiune* decât marțea. Munca ni se pare și mai simplă miercurea, iar vinerea nici nu ne mai putem imagina de ce ne-am simțit atât de rău luni. La fel pățim cu toate celelalte activități, cel puțin atunci când e nevoie de depășire și strădanie. Cu cât le practicăm mai regulat, cu atât ne vine mai ușor să le desfășurăm.

De aceea, o structură clară a zilei este cea mai bună prevenție împotriva inerției. Întocmește-ți planuri zilnice și săptămânale, în care să incluzi și timpul tău liber. Eu însămi funcționez destul de exact „după plan" și, de aceea, am mai mult timp liber decât ceilalți oameni. Dimineața, înainte de micul dejun, fac puțin sport. Înainte de prânz, scriu la un manuscris. În pauza de prânz, mă relaxez puțin și exersez la pian. După-amiază, lucrez ca psihoterapeut. La ora 18, am terminat programul de lucru. Totalmente rigid, însă eficient. Acesta este, ca să zic așa, rezultatul experienței mele din studenție. Gândește-te bine prin urmare la ce vrei și ce este important pentru tine și fă-ți, pentru asta, planuri zilnice și săptămânale. Acestea ajută enorm, la fel ca lista cu sarcini de îndeplinit, pentru reglementarea activității. Te ajută și să eviți suprasolicitarea, care e la fel de rea ca subsolicitarea. Oamenii care își gestionează ineficient timpul sunt adesea stresați și suprasolicitați. Ei rezolvă multe în ultima clipă, de aceea sunt mereu grăbiți și sub presiune.

Motivul pentru care sunt atât de importante, pentru noi, structurile fixe este acela că nu trebuie să hotărâm iar și iar să le adoptăm. Voința și capacitatea luării deciziilor sunt strâns legate, și ambele se pot epuiza total, când sunt suprasolicitate. Acest lucru a fost dovedit prin diverse experimente psihologice. Într-unul dintre ele a fost studiat comportamentul de luare a deciziilor de către conducătorii auto, care își pot alege la calculator caracteristicile noii lor mașini. Culoarea, dotarea interioară, motorizarea – cu cât cumpărătorii erau nevoiți să ia mai multe

decizii, cu atât se simțeau mai copleșiți și alegeau modele standard, chiar dacă, în medie, acestea costau cu 1 500 de euro mai mult. Când ai un program clar, trebuie să iei o *singură* decizie, și anume s-o respecți. Asta nu exclude, bineînțeles, excepțiile. Sigur că nici eu nu sunt chiar atât de consecventă, cum am scris mai sus. Dar, pentru că metaplanul e neschimbat, revin mereu la vechile mele rutine.

Cea mai mare problemă este, adesea, doar să mă urnesc. Pentru asta, e necesară, eventual, o mare forță de tracțiune. După aceea, lucrurile merg mai ușor, în primul

rând când respect programul – și fac asta în mod regulat. Cum spun englezii: *If you don't do it, you lose it* (Ce nu faci, pierzi). E valabil și pentru sex – cel puțin în relațiile longevive, în care pasiunea s-a redus.

Apropo de pasiune, se spune că ar fi varianta alternativă a disciplinei. Eu însă nu cunosc oameni care fac totul din pasiune. Până și artiștii se obligă, în mod normal, la perioade de lucru consecvente. Fiecare activitate și dobândirea fiecărei competențe au, astfel, perioadele lor dificile. Iar pentru asta, se folosește limita de toleranță. Oamenii care nu au o toleranță considerabilă se apucă de o mulțime de lucruri și duc puține până la capăt. Astfel, cunoașterea și putința rămân superficiale. Ei nu se afundă într-un domeniu. Pe termen lung, asta îi face să fie nefericiți. Nu au nici o activitate căreia să i se dedice cu dăruire. A te dedica unei activități și a studia din ce în ce mai aprofundat un anumit domeniu ne pot împlini pe un plan profund și ne pot crea bună dispoziție. Ele ne sporesc încrederea în noi înșine într-o manieră sănătoasă. Voi mai reveni la acest subiect în următoarea secțiune.

Când vreau să-mi înving inerția, se pune deci întrebarea: cum îmi pot spori forța de tracțiune și rezistența. Acest lucru e valabil, în special, pentru oamenii care au tendința să tărăgăneze lucrurile la nesfârșit. Cel care suferă de acest sindrom suferă nu numai din cauza efectelor programului său de economisire a energiei, ci și din cauza puternicelor îndoieli ale copilului-umbră din el. Copilul-umbră din cei care tărăgănează lucrurile este adeseori afectat de frica de eșec. Teama secretă a unor asemenea oameni este că nu sunt suficient de maturi pentru a rezolva o problemă, că n-o vor rezolva, și conduce la amânarea din ce în ce mai mult a rezolvării problemei. Ca de multe ori, adultul din ei are, poate, o părere diferită. Lui, de exemplu, îi e clar că va reuși, bineînțeles, să completeze formularul de declarare a veniturilor sau să facă puțină curățenie în pivniță. Dar copilul-umbră, cu temerile lui difuze de eșec, se opune. Convingerile lui pot fi: „Nu voi reuși!", „Sunt slab!", „Sunt prost!" Inerția este deci o particularitate aparte a mecanismului de apărare, care implică refugiul și evitarea. În cazul în care copilul-umbră are un aport, persoana în cauză e prinsă în capcana inerției. În acest caz, ajută și sfaturile pe care le dau în secțiunea următoare.

În unele cazuri, copilul-umbră al celor cu inerție mare este și încăpățânat. Atunci, îi vine greu să răspundă așteptărilor altor oameni. Celor care sunt prinși în conflictul dintre autonomie–dependență (vezi pagina 38), le place să respingă solicitările pentru că le percep ca pe o îngrădire a libertății lor. Ei nu fac tocmai lucrul pe care se așteaptă de la ei să-l facă. În spatele inerției, se poate deci afla și

mecanismul de apărare manifestat prin agresivitatea pasivă. Asupra acestui amănunt voi mai reveni într-o secțiune următoare. În continuare, vreau să-ți mai dau câteva sfaturi pentru învingerea impulsului de a tărăgăna lucrurile.

Exercițiu. Șapte măsuri împotriva tărăgănării

1. Întreabă-l pe copilul-umbră din tine ce-l face să se apuce atât de greu de un lucru. E vorba de frica de eșec? Vrea să se revolte, oare, împotriva așteptărilor sau este, pur și simplu, leneș? Identifică acele convingeri care te paralizează. De exemplu: „Nu voi reuși să fac asta!" Sau „Nici măcar asta nu pot face". Apoi, încearcă să simți cum va fi dacă vei ceda în continuare în fața paraliziei și/sau rezistenței tale acerbe. Încearcă să simți ceea ce vei simți diseară, mâine, săptămâna viitoare, luna viitoare, dacă vei continua să tărăgănezi lucrurile. Probabil că vor apărea puternice sentimente de vinovăție, poate chiar teamă. Lasă-te cuprins de aceste sentimente.

2. Separă conștient copilul-umbră de adultul din tine și lucrează cu amândoi, așa cum ai învățat din această carte. Astfel, îl poți încuraja pe copilul-umbră din tine și îl poți întări pe adultul din tine cu argumente, îți poți rezolva proiecțiile etc.

3. Transformă-ți convingerile negative în convingeri pozitive, procedând cum ai învățat în secțiunea Exercițiu. Descoperă-ți convingerile pozitive. Dacă ai, de exemplu, convingerea: „Nu voi reuși să fac asta!", transform-o în „Voi reuși asta!" Notează-ți această nouă convingere, dacă nu ți-ai notat-o deja,folosind culorile tale preferate, în șablonul copilului-lumină din tine sau pe un bilețel suplimentar.

4. Sentimentul vizat: când amâni o sarcină, pentru care ai stabilit un termen, cum ar fi depunerea declarației de venit, simte cu toate simțurile tale cum te vei simți, după ce vei fi rezolvat problema. Când amâni să te apuci de o activitate constantă, cum ar fi un sport, percepe, cu toate simțurile, ceea ce vei simți când vei fi depășit cu mult debutul acesteia și deja vei face sport cu regularitate. Treci așadar la sentimentul plăcut – activează-l pe copilul-lumină din tine.

5. Dacă sarcina ți se pare prea complexă, stabilește-ți țeluri intermediare. Dacă vrei, de exemplu, să începi să faci jogging, îți poți propune mai întâi să mergi și să alergi, alternativ, câte o jumătate de oră. Nu e prea solicitant și, astfel, povara începutului se reduce. Sau, când vrei să faci ordine în pivniță, nu trebuie să irosești o săptămână de concediu pentru asta. Făcând în permanență planuri, probabil că nu vei transpune în practică niciodată ce ți-ai propus. Propune-ți, în schimb, ca în fiecare zi, după încheierea programului zilei, să faci

ordine câte o oră. Stabilește-ți prin urmare țeluri realiste, care pot fi puse bine în practică.

6. Scrie ceea ce ți-ai propus în programul zilnic sau săptămânal.

7. Planifică-ți recompense: dacă ai reușit, de exemplu, ca, timp de o săptămână, să faci ordine în pivniță, atunci îți poți îndeplini o dorință. Sau recompensează-te singur. De exemplu, după ce ai făcut totul singur, menajându-ți partenerul, i-ai putea cere apoi să îți facă o favoare.

Gândește-te mereu că energia investită în amânare te poate costa 24 de ore pe zi și șapte zile pe săptămână. Energia necesară mentalității „Ia haide să termin eu cu asta!" consumă mult mai puțin timp și putere.

Învinge-ți rezistența

Există incredibil de mulți oameni al căror copil-umbră este captivul propriei încăpățânări. În secțiunile *Digresiune. Conflictul dintre autonomie și dependență* și *Exercițiu. Descoperă-ți propriile mecanisme de apărare: Setea de putere*, am scris câte ceva despre aceia al căror copil-umbră manifestă o dorință exagerată să acționeze, pe cât posibil, autonom și independent, de cele mai multe ori ca reacție la un control excesiv exercitat de părinți asupra lui în copilărie. Copilul-umbră din ei a rămas blocat în faza încăpățânării. Așteptările pe care le au acești oameni de la ei înșiși determină din reflex o rezistență în ei. Pentru a-și dovedi autonomia, refuză să facă exact ceea ce se așteaptă de la ei. Astfel, își boicotează nu numai relațiile, ci, înainte de toate, pe ei înșiși. Refuzând să răspundă cererilor și așteptărilor celor care-i înconjoară, fac ocoluri și opriri inutile. Nu sunt puțini aceia care rămân cu mult sub posibilitățile lor pe plan profesional, deoarece copilul-umbră din ei refuză să confirme speranțele părinților săi. Mulți dintre ei suferă și de teama de acaparare, pentru că apropierea caracteristică unui parteneriat strâns le amenință prea mult nevoia de autonomie. În relațiile strânse, ei se simt ca în închisoare și tânjesc după libertatea lor personală. Copilul-umbră din ei crede că *trebuie* să se supună așteptărilor partenerului pentru a fi iubit. Astfel, la contactul nemijlocit cu alți oameni, apare în ei repede sentimentul că se pierd pe ei înșiși. De aceea, după momente de apropiere, caută mereu să pună la loc distanța. Doar când sunt singuri, au sentimentul că sunt ei înșiși.

Dacă te simți vizat, ar trebui să-i explici în mod repetat copilului-umbră din tine că de-acum ați crescut și sunteți mari. Nu trebuie să-ți dovedești în mod repetat că ai forța, refuzându-i pe ceilalți. Analizează-ți rezistența pe baza unor situații extrem de concrete, în care copilul-umbră din tine apare mereu. Sesizează care sunt convingerile lui ce stau la baza acestor situații. Adeseori, se ascund în spatele acestui tipar convingeri precum: „Sunt responsabil pentru fericirea ta!", „Trebuie să fiu mereu aici pentru tine!", „Trebuie să mă adaptez!", „Nu am voie să mă apăr!", „Nu am voie să fiu eu însumi!" Copilul-umbră din tine compensează aceste convingeri prin faptul că se opune printr-o rezistență activă și pasivă. Explică-ți, cu ajutorul adultului din tine, că ești la fel de dependent, ca atunci când ai îndeplini toate așteptările. Când trebuie să știi mereu ce vrea celălalt, pentru a decide apoi ceea ce nu vrei, nu înseamnă că ești mai stăpân.

Problema ta este că ți-e greu să te delimitezi de așteptările celor din jur și că, de

multe ori, nici nu știi foarte clar ce vrei. Pentru că te afirmi nepotrivit, te delimitezi cu atât mai radical de așteptările adevărate sau presupuse ale semenilor tăi. Cauți, ca să spun așa, refugiul în direcția înainte. Când vrei să scapi de acest tipar, copilul-umbră din tine trebuie să înțeleagă – și asta e foarte important – că astăzi ești un om liber și ai crescut. Copilul-umbră este încă puternic prins în realitatea de demult, de pe vremea când ultimul cuvânt îl aveau părinții.

Abia când simți pe un plan profund că ești, în prezent, un om liber poți decide, pe o bază total autonomă, ceea ce vrei și ceea ce nu vrei. Atunci poți spune și cu sufletul ușor „Da", pentru că atunci simți că *tu* ești acela care vrea

asta și nu te mai simți condiționat de așteptările celor din jurul tău. Pentru tine este deci foarte important ca, într-o primă fază, să-ți cunoști mai bine dorințele și nevoile și, în cea de-a doua, să înveți să te afirmi într-o măsură rezonabilă, ca să nu rămâi blocat într-o rezistență sfidătoare.

Încearcă să intri, în mod repetat, în adâncul propriei ființe și întreabă-te cum îți merge și ce ți-ar plăcea să spui sau să faci atunci când intri în contact cu alți oameni. Sesizează, de asemenea, conștient, cât ești de înclinat să le dai dreptate celorlalți, la întâlnirea cu ei. Acesta e motivul rezistenței tale. Copilul-umbră din tine e tot timpul îngrijorat să nu ajungă într-o poziție subordonată. De aceea solicită atât de mult spațiu liber, independență și, în cele din urmă, putere pentru sine. Când sesizezi că te cuprinde încăpățânarea, intră foarte conștient în pielea adultului din tine și analizează situația cu mintea limpede. Trebuie să-ți explici, aproape mereu, că te afli pe aceeași treaptă cu interlocutorul. Ai aceleași drepturi și ești liber. Atunci, gândește-te dacă este, într-adevăr, drept și corect să boicotezi dorințele partenerului tău de interacțiune. Uneori, ești atât de preocupat să-ți protejezi granițele, încât îți pierzi empatia pentru celălalt. Când te identifici cu copilul-umbră încăpățânat din tine, celălalt devine imediat dușmanul tău. Exersează cât de des poți verificarea și corectarea percepției. În acest sens, te ajută multe exerciții din această carte.

Cultivă-ți pasiunile și acordă atenție domeniilor tale de interes

Munca și activitatea aduc fericire. Inerția aduce, dimpotrivă, tristețe – asta știa deja Toma de Aquino, care ne-a lăsat această cugetare. Activitatea are efect antidepresiv și ne poate aduce în starea de uitare de sine, atât de eliberatoare pentru viața sufletească. Aceasta au descoperit cercetările cuprinzătoare asupra sentimentului fericirii. Vârf de lance a fost, în această privință, un psiholog cu numele imposibil de rostit, Csikszentmihalyi, care a inventat conceptul de *flux*. Fluxul se referă la curgere și descrie o stare interioară, în care mă las total absorbită de activitatea mea. În starea de flux, uit de mine. În această stare, pot ajunge să grădinăresc, să schiez, să lucrez cu mâinile sau să fac muzică – acea activitate căreia mă dedic, totodată concentrându-mă asupra ei. Această dedicare unei activități necesită aplicarea competențelor noastre și ne dă sentimentul împlinirii. Atunci suntem în starea copilului-lumină.

Dacă nu ai multe interese și nu cultivi vreo pasiune, îți recomand stăruitor să dezvolți această latură în viața ta. Gândește-te la ce-ți face plăcere și începe să faci lucrul acela. Nu te gândi niciodată că ești prea bătrân pentru ceva. Multe lucruri se învață foarte bine la o vârstă mai înaintată, deoarece atunci ai strategii de învățare mai bune decât în copilărie. Astfel – împotriva opiniei generale –, adulții învață, de exemplu, mai repede să cânte la un instrument decât copiii. Eu însămi am început să cânt la pian abia la 42 de ani și am făcut foarte rapid progrese.

Pasiunile și interesele te ajută să-ți îndrepți atenția asupra unor lucruri din afara ta. Astfel, atenția ți se abate de la grijile legate de tine însuți și te umpli de bucurie și mândrie atunci când reușești din ce în ce mai bine să faci diverse lucruri și/sau să dobândești din ce în ce mai multe cunoștințe. Astfel, îți poți întări sentimentul propriei valori într-un mod sănătos. Dacă te dedici cu concentrare și zel unei activități, copilul-umbră din tine e liniștit, iar copilul-lumină este extrem de bucuros.

Pasiunile și interesele te ajută să fii împlinit. Modelarea intereselor tale stă în puterea ta. Nu trebuie să aștepți să te facă altul fericit sau să facă altul ceva, ca să-ți meargă ție mai bine. Gândește-te că fiecare competență dobândită poate avea și momente dificile. Dacă te numeri printre cei care se apucă de multe, dar duc puține până la capăt, reia secțiunea *Învinge-ți inerția*.

Cultivând pasiuni și interese, îți asumi răspunderea să-ți meargă bine. Acest lucru e adevărat, desigur, și pentru activități pe care nu le desfășori în mod regulat. De exemplu, să-ți inviți prietenii la masă, ori să mergi la cinema, ori să mergi vara

la piscină. Nu aștepta să se întâmple ceva din afară, ci modelează-ți viața singur, în toate privințele.

Acestea au fost pe scurt cele mai importante mecanisme de tezaurizare. Pe unele dintre ele poate că le practici de multă vreme, iar altele, poate îți sunt mai puțin familiare. După cum am afirmat deja, în final e vorba mereu de a modela relațiile dintre noi. Ele devin cu atât mai fericite, cu cât e mai bună relația cu noi înșine. Cu cât îl supraveghez mai precis pe copilul-umbră din mine, cu atât sunt mai puțin înclinat să-mi proiectez propriile temeri și imperfecțiuni asupra altor oameni și cu atât recurg mai puțin la mecanisme de protecție, care mai degrabă îngreunează decât ușurează relația mea cu ceilalți. Cu cât sunt mai des în pielea copilului-lumină, cu atât îmi vine mai ușor să mă întâmpin cu bunăvoință – pe mine și pe ceilalți.

După cum am descris la început, în secțiunea *Cele patru nevoi psihice fundamentale*, în viața noastră sunt puține teme: apartenență *versus* afirmare, control *versus* încredere, plăcere și neplăcere și încrederea în forțele proprii. Totodată, cred că încrederea în forțele proprii stă la baza tuturor lucrurilor. Aici se decide cât de bine pot echilibra, pe de-o parte, nevoile mele de apartenență și, pe de altă parte, pe cele de afirmare a sinelui. Din sentimentul încrederii în forțele proprii rezultă și măsura în care îmi exercit controlul, ca să mă simt în siguranță și capacitatea de a mă încrede în mine și în alții. Încrederea în forțele proprii are și o influență asupra nevoilor de satisfacere a plăcerii și evitare a neplăcerii: un om cu încrederea intactă în forțele proprii își poate reflecta mai bine dorința de plăcere și cea de evitare a neplăcerii, față de un om cu încredere puțină în forțele proprii. Acesta din urmă nu trebuie nici să se disciplineze într-o manieră compulsivă, nici să se lase pradă lipsei de măsură.

Copilul-umbră și copilul-lumină sunt metaforele sentimentului nostru de încredere în forțele proprii, cu părțile lui slabe și problematice și cu părțile lui sănătoase și puternice. După cum ai înțeles de multă vreme, trebuie să-l accepți pe copilul-umbră din tine, fără să-i lași însă conducerea. Să întărești părțile copilului-lumină și să-i oferi un spațiu mult mai mare acestuia, în propria viață. Totodată, temele care ne preocupă în mod deosebit sunt diferite de la un om la altul. De aceea, le-am oferit îndrumare copilului-umbră și copilului-lumină, astfel încât fiecare cititor sau cititoare să-l poată umple cu particularitățile lui sau ei. La pasul următor, poți nota mecanismele de tezaurizare, care sunt deosebit de importante pentru tine și pe care vrei neapărat să le cultivi și să le aplici în viața ta de zi cu zi.

Exercițiu. Descoperă-ți strategiile personale de tezaurizare

Alege, te rog, dintre acele mecanisme de tezaurizare prezentate, pe cele care ar fi deosebit de utile pentru tine. La fel ca în cazul mecanismelor de apărare, poți adăuga, bineînțeles, și mecanismele de tezaurizare pe care nu le-am numit explicit și poți formula mecanisme de tezaurizare foarte personale. Astfel, poate că vei nota: „Învăț să cânt la saxofon", „Rămân cu soțul meu la același nivel", „Mă bucur, în fiecare dimineață, de sentimentul copilului-lumină", „Îmi caut o slujbă nouă", „Mă joc zilnic, timp de o jumătate de oră, cu copiii mei (reali)". Notează-ți mecanismele de tezaurizare în interiorul picioarele desenului ce îl reprezintă pe copilul-lumină din tine (vezi ilustrația de pe coperta interioară a cărții).

Acum, copilul-lumină se află în fața ta, cu întregul său potențial. Acest potențial poate ajunge la o dezvoltare completă, doar dacă te joci în mod regulat cu copilul-lumină din tine și trăiești conform noilor tale convingeri, valorilor și mecanismelor tale de tezaurizare, adică îți folosești noile cunoștințe în viața de zi cu zi. Sesizezi, cât mai frecvent posibil, când ești din nou sub influența copilului-umbră. Separi copilul-umbră de eul tău adult și ai un efect liniștitor asupra copilului-umbră interior. Mai departe, ori de câte ori e posibil, intri în pielea copilului-lumină sau a adultului din tine. Pentru asta, îți conștientizezi, în mod repetat, convingerile. Gândește-te și la valorile tale, transpune-le în acțiune ori de câte ori e posibil și exersează-ți mecanismele de tezaurizare. În primul rând, realizează de mai multe ori exercițiile pe care ți le-am prezentat. Preia răspunderea dezvoltării tale personale.

Ca să-ți amintești mereu, în viața de zi cu zi, de noile tale cunoștințe, îți recomand să nu pui desenul cu copilul-lumină în sertar, ci să-l agăți pe perete, în locuința ta. În plus, fotografiază-l cu telefonul, ca să-l ai mereu cu tine când ești pe drum.

Exercițiu. Integrarea copilului-umbră și a copilului-lumină

Exercițiul următor are scopul de a te ajuta să legi copilul-umbră de copilul-lumină din tine și să-i integrezi pe amândoi în personalitatea ta. Așa-numitul „mers în opt" a fost dezvoltat de psihologul și cercetătorul american Deborah Sunbeck. Acest proces necesită conlucrarea celor două emisfere cerebrale și este o metodă de formare a unor rețele neuronale din ce în ce mai complexe. Următorul exercițiu, care a fost conceput asemănător cu originalul creat de prietena mea și coantrenoarea, Julia Tomuschat, permite o integrare chinestezică a celor două stări de conștiință ale copilului-lumină și copilului-umbră. Practic acest exercițiu în mod regulat în cadrul seminariilor mele și de fiecare dată sunt impresionată de efectul lui extraordinar. Scopul exercițiului este să recunoști și să integrezi copilul-umbră și copilul-lumină în tine și să simți încă o dată, foarte clar, că poți alege tu însuți una dintre cele două stări.

Ideal ar fi să ai două ajutoare pentru acest exercițiu, dar îl poți practica și singur.

1. Notează-ți convingerile negative și sentimentele copilului-umbră din tine pe o fișă sau pe o bucată de hârtie. Dacă vrei, poți adăuga o culoare care, după tine, să corespundă acestei stări, de exemplu, gri. Poți alege însă și

„sumbru" sau chiar o stare mai plăcută. Culorile și lumina au asocieri profunde în noi și adoptarea lor este utilă pentru acest exercițiu.

În mod corespunzător, notează-ți cu o culoare pe o a doua fișă convingerile pozitive principale, sentimentele, cuvântul-cheie al imaginii tale interioare (de exemplu, marea) și valorile copilului-lumină din tine.

2. Pune pe jos șabloanele reprezentându-i pe copilul-umbră și copilul-lumină, astfel încât să le poți înconjura pe amândouă, urmând contururile cifrei opt. Copilul-umbră se află deci în interiorul unui cerc al cifrei, iar copilul-lumină – în celălalt cerc.

3. Dacă ai două ajutoare, trebuie să se poziționeze astfel încât fiecare dintre ele să se afle în câte un cerc al cifrei opt. A ia cartonul pentru copilul-umbră și B pe cel al copilului-lumină.

4. Te poziționezi în mijlocul optului imaginar și începi să-l parcurgi. De fiecare dată când parcurgi primul cerc, ajutorul A, care stă în acest cerc, citește cu voce tare ce scrie pe cartonașul lui. De îndată ce ajungi în punctul de tangență al celor două cercuri și intri în al doilea cerc al optului, ajutorul B continuă cu conținutul celui de-al doilea cartonaș. De îndată ce ajungi din nou în punctul

de tangență, ajutorul A continuă ș.a.m.d. Dacă nu ai ajutoare, citește singur când un cartonaș, când pe celălalt sau realizează o înregistrare cu textul de pe ambele cartonașe, pe care le citești de vreo zece ori unul după altul și, foarte important, într-un tempo care corespunde ritmului de mers, adică parcurgerea unui cerc și trecerea în celălalt.

5. Parcurgi cifra opt de aproximativ zece ori, în timp ce tu sau ajutoarele tale citiți alternativ cartonașele. La final, rămâi exact la mijlocul cifrei și încearcă să-ți dai seama ce s-a schimbat în tine – de care dintre stări te simți mai atras. Dacă te simți, după aceea, în continuare mai atras de copilul-umbră decât de copilul-lumină, repetă exercițiul până ce simți totul bine și coerent.

Poți face acest exercițiu pentru toate domeniile tematice posibile din viața ta. El ajută mereu atunci când contravin două stări motivaționale și ale nevoilor. Ajută deci în cazul tuturor conflictelor decizionale. Scrie apoi, pe fiecare cartonaș, avantajele, respectiv dezavantajele. Dacă vrei să afli mai mult din „Mersul în opt", îți recomand cartea cu același titlu.***

Ajung la ultima secțiune a cărții de față. Și aici e vorba despre un mecanism de tezaurizare, care este însă atât de fundamental și de cuprinzător, încât ar putea fi considerat scopul acestei cărți, motiv pentru care îl și adaug la sfârșitul ei.

Permite-ți să fii tu însuți

Așa cum subliniez mereu, toate strategiile noastre de apărare au scopul de a ne proteja de atacuri și de a ne ajuta să obținem cât mai multă recunoaștere. Îți reamintesc că nu e vorba doar despre o experiență negativă din copilărie care ne-a marcat, ci și de un program genetic: suntem condiționați să aparținem unei comunități. De aceea, genele noastre ne condiționează, prin presiunea exercitată de sentimentul de rușine, să ne comportăm, pe cât posibil, astfel încât să ne descurcăm în plan social. Sentimentele de rușine au rolul de a ne integra într-o comunitate. O jenă profundă însă poate fi de-a dreptul traumatizantă. Rușinea este un sentiment foarte puternic și extrem de împovărător. În orice caz, laitmotivul rușinii e foarte diferit de la un individ la altul. Oamenii al căror copil-umbră prezintă multe convingeri negative, care le reduc încrederea în sine, se rușinează mult mai repede, spre deosebire de oamenii care dispun de convingeri preponderent pozitive. Multora le e rușine de nesiguranța lor de sine. Nu este însă rău să fii nesigur. Cu toții suntem mai mult sau mai puțin nesiguri, în funcție de situație și de ocazie. E normal, e omenesc.

Când îmi compensez însă sentimentele de inferioritate, când nu-mi exprim părerea și dorințele, fiind agresiv sau lăsându-l pe celălalt să acumuleze frustrări, când mă retrag din relație sau când subapreciez alți oameni, atunci nu e în regulă.

Dacă vrem să învățăm să ne impunem mai mult, pentru că aceasta e premisa libertății noastre personale și a relațiilor de succes, trebuie să acceptăm că putem fi răniți. Trebuie să acceptăm că facem greșeli, că avem slăbiciuni și că suntem vulnerabili. Când credem că putem trece prin viață fiind perfecți și cu o absolută siguranță de sine, ratăm multe șanse și relații.

Nu este important să fii frumos, perfect sau puternic. Important e să fii împăcat cu tine. Cu cât copilul-umbră și copilul-lumină din tine găsesc un sălaș ocrotitor, cu atât mai profundă va fi pacea din tine și cu atât mai larg te deschizi celorlalți. Sălașul tău este acolo unde te poți simți *tu însuți*. Sălașul înseamnă familiaritate, ocrotire și siguranță. Sălaș înseamnă să aparții acelui loc. Când sălășluiesc în mine însămi, aparțin acelui loc, sunt în legătură cu mine și cu alții. Și despre asta e vorba în viață.

„Marele filosof" Popeye Marinarul spunea: „Sunt ceea ce sunt, și asta e tot ce sunt!" Această propoziție ar putea deveni mantra ta interioară. Acceptarea de sine nu exclude, în fond, continuarea dezvoltării tale. Dimpotrivă, abia când îmi

mărturisesc imperfecțiunile pot lucra la ele. Optimizarea n-ar trebui să se axeze pe șlefuirea mecanismelor de autoapărare, ci pe acel comportament care face să-ți meargă din ce în ce mai bine cu tine însuți și cu alții. Fii deci pur și simplu mândru și mulțumit de tine când:

•manifești înțelegere pentru copilul-umbră din tine;

•iei atitudine pentru tine însuți, în pofida fricii;

•iei atitudine pentru altcineva, în pofida fricii;

•reușești să faci diferența dintre fapte și interpretare;

•scapi de proiecțiile tale;

•îți susții argumentele atunci când nu ți se dau altele mai bune;

•le dai celorlalți dreptate atunci când au;

•rezolvi în mod deschis și corect un conflict;

•îți susții convingerile și valorile;

•îți asumi răspunderea pentru sentimentele și comportamentul tău;

•întâmpini un om dificil cu bunăvoință;

•reușești să scapi de sentimentul invidiei;

•asculți cu adevărat pe cineva;

•accepți o cerere pe care ai fi respins-o mai demult;

•te bucuri de viață;

•ești deschis și sincer;

•trăiești, respectându-ți valorile;

•îți faci zilnic exercițiile;

•faci doar eforturi rezonabile;

•trăiești prin prisma copilului-lumină.

Ești ceea ce ești, și asta e tot ce ești – și e bine așa!

Bibliografie

Branden, N., Six Pillars of Self-Esteem: The Definitive Work on Self-Esteem by the Leading Pioneer in the Field, Bantam,1995.

Corssen, J. și Tramitz, C., *Ich und die anderen. Als Selbst-Entwickler zu gelingenden Beziehungen*, Knaur, 2014.

Dahm, U., *Mit der Kindheit Frieden schliessen. Wie alte Wunden heilen*, Darmstadt, Schirner, 2011.

Dwoskin, H., *The Sedona Method: Your Key to Lasting Happiness, Success, Peace, and Emotional Well-Being*, Sedona Press, 2015.

Frankl, V.E., *Das Leiden am sinnlosen Leben: Psychotherapie für heute*, Freiburg, Kreuz, 2015.

Gendlin E.T., *Focusing*, Bantam, 1982.

Heymann G.M., *Addiction: A Disorder of Choice*, Harvard University Press, 2010.

Grawe, K., *Neuropsychotherapie*, Göttingen, Hogrefe, 2004.

Jacob, G. și Arntz, A., *Schematherapie. Fortschritte des Psychotherapie*, Göttingen, Hogrefe, 2014.

Klein, S., *Einfach glücklich. Die Glücksformel für jeden Tag*, Reinbek, Rowohlt, 2005.

Klein, S., *Der Sinn des Gebens. Warum Selbstlosigkeit in der Evolution siegt und wir mit Egoismus nicht weiterkommen*, Frankfurt am Main, Fischer, 2010.

Nöllke, M., *Schlagfertigkeit*, München, Haufe, 2009.

Reddemann, L., *Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren*, Stuttgart, Klett-Cotta, 2002.

Röhr, H.-P., *Die Kunst, sich wertzuschätzen. Angst und Depression überwinden. Selbstsicherheit gewinnen*, Ostfildern, Patmos, 2013.

Schnarch, D., *Intimacy & Desire: Awaken the Passion in Your Relationship*, Beaufort Books, 2011.

Stahl, S., *Leben kann auch einfach sein! So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl*, Hamburg, Ellert & Richter, 2011.

Stahl, S., *Jein! Bindungsängste erkennen und bewältigen. Hilfe für Betroffene und deren Partner*, Hamburg, Ellert & Richter, 2014.

Stahl, S., *Vom Jein zum Ja! Bindungsangst verstehen und lösen. Hilfe für Betroffene und ihre Partner*, Hamburg, Ellert & Richter, 2014.

Stahl, S. și Alt, M., *So bin ich eben! Erkenne dich selbst und andere*, Hamburg, Ellert

& Richter, 2013.

Stahl, S. și Pannen, K., *Ja, nein, vielleicht!: Nie mehr Angst vor Nähe. Ein Mutmachbuch*, München, Kösel, 2015.

Süfke, B., *Männerseelen. Ein psychologischer Ratgeber*, München, Goldmann, 2010.

Deborah Sunbeck, *Infinity Walk: Preparing Your Mind to Learn*, Jarman Press, 1996.

Tomuschat, J., *Das Sonnenkind-Prinzip. Wie wir Selbstliebe, Leichtigkeit und Lebensfreude wieder entdecken*, München, Kailash, 2016.

Unger, H.-P. și Kleinschmidt, C., *„Das hält keiner bis zur Rente durch!"*, München. Kösel, 2014.

Termenul *jein* este un joc de cuvinte, o combinație între cuvintele germane *ja* („da") și *nein* („nu"), deci un fel de *da-nu*. Titlurile celor două cărți evocate sunt: *Vom Jein zum Ja!: Bindungsangst verstehen und lösen. Hilfe für Betroffene und ihre Partner* [De la da-nu. Teama de implicare înțeleasă și rezolvată. Sfaturi pentru persoana implicată și partenerul acesteia – 2014] și *Jein!: Bindungsängste erkennen und bewältigen. Hilfe für Betroffene und deren Partner* [Da-nu! Recunoașterea și depășirea temerilor legate de implicare. Sfaturi pentru persoana implicată și partenerul acesteia – 2018]. (n.trad.)

Cuvânt compus din Arsch („dos, posterior") și *Engel* („înger"), care caută să recompună la modul ironic termenul *Erzengel* („arhanghel" – n.trad.).

Deborah Sunbeck, *Infinity Walk: Preparing Your Mind to Learn*, Jarman Press, 1996